

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_194062

UNIVERSAL
LIBRARY



निष्कर्षोपचार

[आरोग्यरक्षण, रोगनिवारण व दीर्घायुव्यसंपादन
करण्याचा राजमार्ग]

रा० प्र० कानिटकर

मे १९४०]

किंमत १५ आणे

पहिली आवृत्ति

मुद्रक व प्रकाशक—शंकर नरहर जोशी, चित्रशाळा
प्रेस १०२६, सदाशिव पेठ, पुणे नं. २

अनुक्रमणिका



प्रस्तावना

निसर्गाकडे चला !	१
निसर्गोपचार म्हणजे काय ?	१३
रोगमीमांसा	२७
नैसर्गिक आहार	४०
नैसर्गिक उपचार	८१
कांहीं रोग व त्यांवरील उपचार	१२१

पुरवणी

म. गांधींचे आरोग्यविषयक अनुभव	१४७
दीर्घायुष्याचें रहस्य (श्री. अण्णासाहेब कर्वे यांची मुलाखत)	१५१
आरोग्याचे आदर्श	१६०
आरोग्य आणि दीर्घायुष्य (श्री. शंकर भालचंद्र बापट बी. ए. एल्एल् बी.)	१६७
माझे दुग्धाहाराचे प्रयोग (श्री. ज्यं. र. देवगिरीकर)	१७१

प्रस्तावना.

आजकाल जिकडे तिकडे डॉक्टर, वैद्य व औषधे यांचे साम्राज्य पसरत चाललें आहे. परदेशांतून येणाऱ्या औषधांवर लाखों रुपये खर्च होत आहेत आणि पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र इतर सर्व उपयुक्त चिकित्सापद्धतींना मार्गें सारून बहुजनसमाजावर आपला अंमल बसवीत आहे. ही स्थिति अत्यंत शोचनीय आहे, यांत मुळींच शंका नाही. कारण या वैद्यडॉक्टरांच्या औषधी उपचारांमुळें जनतेचें आरोग्य तर सुधारत नाहीच, पण मूलगामी रोगनिवारणहि होत नाही. तात्पुरता रोगप्रतिबंध करून रोगाचीं बाह्य लक्षणें दबविण्याच्या कामीं या औषधांचा उपयोग होत असतो. औषधांमुळें रोगाचें मूलकारण जोंपर्यंत नाहीसिं होत नाही तोंपर्यंत तीं निरुपयोगीच होत. औषधी उपचारांमुळें रोगाचें तात्पुरतें शमन झालेलें दिसलें तरी शरीरांत मुरलेलीं रोगबीजे कायम असतात आणि अनुकूल परिस्थिति येतांच तीं पुन्हां उग्र स्वरूप धारण करतात, औषधांमुळें होणाऱ्या दुष्परिणामांची बहुजनसमाजाला अजून जाणीव झालेली नाही, ही शोचनीय गोष्ट होय.

जनतेला आरोग्यरक्षण, रोगनिवारण व दीर्घायुध्यसंपादन या बाबतींत निश्चित मार्ग दाखविण्यासाठीं निसर्गापंचाराचे तत्त्वज्ञान अवतीर्ण झालें आहे. निसर्गशास्त्राची चिकित्सापद्धति डॉक्टरवैद्यांच्या औषधांप्रमाणें नुसती प्रति. कारात्मक नाही, तर प्रतिबंधात्मक आहे; मूलगामी आहे. निसर्गापंचारानें रोग नुसता बरा होत नाही, तर त्याचीं पाळेंमुळें पार खणून काढलीं जातात. जगांत सेगाचा प्रादुर्भाव होऊं नये, हें निसर्गापंचाराचें मुख्य उद्दिष्ट आहे. मानवी शरीराची रचना कोणत्या नैसर्गिक तत्त्वांवर झाली आहे, शरीराची सुयोग्य वाढ व विकास कशावर अवलंबून आहे व कोणत्या उपायांनीं मनुष्याला निरोगी दीर्घा-

पुष्प प्राप्त करून घेतां येतें हें निसर्गोपचारशास्त्रामुळें यथार्थपणें कळून येतें. मनु-
ष्यांनें रोगापासून दूर कसें रहावें व यदाकदाचित् रोग झाल्यास त्यापासून स्वतःचें
परिक्षण कसें करावें याची शिकवण निसर्गोपचारावरून मिळते. रोगनिवारण हें
निसर्गोपचाराचें दुय्यम कार्य आहे. मुख्य कार्य आरोग्यरक्षण व रोगप्रतिबंध हें
आहे. म्हणून जगातल्या सर्व चिकित्सापद्धतींत निसर्गोपचाराला आपोआपच
अप्रस्थान प्राप्त झालें आहे. निसर्गोपचारांत मनोनिग्रह ही सर्वांत महत्त्वाची
गोष्ट आहे. ज्याला लंघन, मिताहार, व्यायाम इत्यादि गोष्टींत मनोनिग्रह
करता येणार नाही, त्याच्या बाबतींत निसर्गोपचारांचा कांहींहि उपयोग नाही,
हें अवश्य लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

ध्रुव मासिकाचा सहाव्या वर्षाचा पहिला अंक-एप्रिल १९४०-खास निसर्गो-
पचार अंक म्हणून प्रसिद्ध करण्यांत आला होता. प्रस्तुत पुस्तक म्हणजे एक
प्रकारें त्या अकाचें पुनर्मुद्रण आहे असें म्हटल्यास हरकत नाही. मात्र त्या
अंकात न आलेला पण ध्रुवाच्या पूर्वीच्या आरोग्य अंकात प्रसिद्ध झालेला
काहीं महत्त्वाचा मजकूर या पुस्तकांत अधिक घातला आहे. तसेंच पुरवणी
म्हणून तज्ज्ञ निसर्गोपचारकांचे अनुभवहि त्यांत समाविष्ट केले आहेत.
त्यावरून हा विषय शक्यतो संपूर्ण व सर्वांगपरिपूर्ण करण्याचा प्रयत्न करण्यांत
आला आहे, हें वाचकास दिसून येईल.

ह्या पुस्तकांत निसर्गोपचारशास्त्रासंबंधीची सर्व प्रकारची शास्त्रीय व व्यावहारिक
माहिती पद्धतशीरपणें सविस्तर देण्यांत आली आहे. अनुभवी व तज्ज्ञ शास्त्रज्ञांच्या
आधारे या अंकातील माहिती ग्रथित करण्यांत आली असल्यामुळें वाचकास
तिचा निःशंकापणें उपयोग करून घेतां येईल. निसर्गोपचाराचें सारसर्वस्व या
पुस्तकात शक्यतो आणण्याचा आम्हां परिश्रमपूर्वक प्रयत्न केला आहे. वाच-
कांस तो मान्य होईल अशी आशा आहे. मराठींत अशा प्रकारचें हें पहिलेंच
पुस्तक आहे असें म्हणण्यास हरकत नाही.

या पुस्तकासाठीं ज्यांचें आम्हाला बहुमोल सहाय्य झालें त्यां श्री. शंकरराव
बापट यांचा प्रामुख्याने उल्लेख केला पाहिजे. रावसाहेब बापट हे सेवानिवृत्त
अधिकारी असून त्यांनी गेली चाळीसपन्नास वर्षे निसर्गोपचाराचा अभ्यास
चालविला आहे; इतकेंच नव्हें तर या शास्त्राप्रमाणें ते तंतोतंत वागत आहेत.

म्हणून आज वयाच्या ८२ व्या वर्षांही त्याची प्रकृति अत्यंत रूग्णखणीत आहे. अशा अनुभवी निसर्गशास्त्रज्ञांच्या महत्त्वाच्या सूचनांचा आम्हांला जो वेळो-वेळीं फायदा मिळाला त्याबद्दल आम्ही त्याचे विशेष आभारी आहो. प्रस्तुत पुस्तकासाठी डॉ० लिडल्लार कृत 'नेचर क्युअर' या 'सर्वमान्य ग्रंथाचा तर अतिशयच उपयोग झालेला आहे, हे पहिल्याप्रथम नमूद करणें जरूर आहे. याशिवाय 'नेचर क्युअर' (व्ही. स्टॅन्ल डेव्हिडसन्), 'दि लाम्ट वर्ड ऑन डाएटेटिक्स' (बां. एच्. जोन्स), 'युवर बॉडी' (डी. एस्. मरे), 'दि आयडिअल डाएट' (डॉ० एल्. एन्. चौधरी), 'दि सायंटिफिक मेथड ऑफ ईटिंग युवर वे टु हेल्थ' (प्रां. अर्नाल्ड इरेट), 'दि पॉकेट डायटेशियन्' (जे. एच. टिटडेन एम्. डी.), 'हेल्थ फॉर कॅनिक सफरर्स' (एच्. व्हॅलेंटाइन नॅगज), 'सायन्स फाइंड्स डेथ' (डी. एस्. मरे) इत्यादि अनेक पुस्तकांचा व 'गुडहेल्थ', 'हेल्थ फार आल', 'हायजिया', 'नेचर्स पाथ' इत्यादि. मासिकांचा उल्लेख केला पाहिजे. सॅव्हर्ट्स् ऑफ इंडिया सोसायटीचें ग्रंथालय व ग्रंथालयाचे श्री. देव यांचाही साभार निर्देश करणें अवश्य आहे.

४५५ सदाशिव,
पुणे २
१२/५/४०

रा. प्र. म. न. क.

निसर्गापचार

निसर्गाकडे चला !

भौतिक सुधारणा, कृत्रिम जीवन व यांत्रिक प्रगति याच्यामागे लागून मनुष्याने निसर्गसृष्टीशी असलेला आपला स्वाभाविक संबंध तोडल्यामुळे आरोग्य-दृष्टीने मनुष्यमात्राची एकसारखी अवनति होत चालली आहे, हे कबूल केले पाहिजे. ही अवनति थांबवावयाची असेल तर मनुष्याने नैसर्गिक जीवनाचा अवलंब केला पाहिजे. अकृत्रिम व नैसर्गिक जीवनामुळे मनुष्य आरोग्यसंपन्न, सुखी व दीर्घायुषी होईल यांत यत्कींचतही शंका नाही.

मनुष्य आणि निसर्ग यांचा लढा अनादिकालापासून चालू आहे. या झगड्यांत मनुष्याने निसर्गसृष्टीवर जसजसे विजय मिळविले तसतशी मानवजातीची उत्क्रांति होत गेली व रानटी अवंस्थेतला माणूस सुधारणेच्या मार्गास लागला. मनुष्याच्या आजच्या प्रगतीचे व विकासाचे रहस्य मुख्यतः कशांत असेल तर त्याने निसर्गावर मिळविलेल्या विजयांत आहे. मात्र या विजयामुळे मनुष्याचा शारीरिक दृष्ट्या अधःपात होत गेला हेही तितके खरे आहे. मनुष्य जसजसा

निसर्गोपचार

निसर्गाला अंकित करून घेऊं लागला तसतशी निसर्गाची व त्याची फारकत हाकें लागली. निसर्गोपासून तो दूर दूर जाऊं लागला. ज्या निसर्गाच्या अंधारावर त्याचें संपूर्ण जीवन अवलंबून आहे त्या निसर्गसृष्टीला स्वतःच्या कर्तृत्वाच्या भरांत त्यानें लाथाडून देण्यास मागेपुढें पाहिलें नाहीं. याचा परिणाम अंसा झाला कीं, आजचा सुधारलेला मानव म्हणजे निसर्गसृष्टीपासून पदच्युत झालेला कृत्रिमतेचा पुतळा बनला आहे. यात्रिक शोध व आधिभौतिक सुधारणा यामुळें मनुष्य केवढ्याही उत्कर्षाच्या शिखरावर जाऊन पोचला तरी निसर्गसृष्टीशीं असलेला नैसर्गिक संबंध तोडल्यामुळें शारीरिक बाबतींत त्याची जी अधोगति झाली आहे ती अत्यंत शोचनीय आहे. निसर्गोपासून दूर गेल्यामुळेंच आज सुधारलेल्या जगांत हजारों, कल्पनातीत रोग उत्पन्न झाले आहेत व या रोगांच्या तडाक्यांत न सांपडतां आपलें जीवन, निरोगी व सुखकर कसें होईल यासाठीं मानवजातीची एकसारखी धडपड चालली आहे. मनुष्यजातीचा जर हा न्यास थांबवावयाचा असेल तर परत निसर्गाकडे वळल्याखेरीज तरणोपाय नाहीं. मनुष्याची सर्वांगीण शारीरिक उन्नति व्हावयाची असेल तर त्यानें निसर्गाशीं एकरूप झालें पाहिजे.

आरोग्य ही मनुष्याची नैसर्गिक अवस्था आहे आणि आजारीपण हें निसर्गाचे नियम मोडल्याबद्दलचें प्रायश्चित्त आहे. निसर्गसृष्टीचे नियम इतके पद्धतशीर, निर्दोष व सर्वांग परिपूर्ण आहेत कीं, मनुष्य प्राणी जर दुसरें काहीं न करतां केवळ निसर्गनियमानुसार वागेल तर त्याच्यावर कधीही आजारी पडण्याची पाळी येणार नाहीं. आणि एकादे वेळीं जरी त्यानें निसर्गनियमांचा भंग केला तरी देखील निसर्गच त्याला पूर्वस्थितीवर आणून पोचवितो. निसर्ग हें एक महामात्रारसायन आहे. निसर्ग ही कोणत्याही रोगावर चालणारी गुरुकिष्ठी आहे. कसलाही रोग असो, कोणताही विकार होवो, मनुष्यानें जर स्वतःला निसर्गरूपी डॉक्टरच्या ताब्यात दिलें तर तो आपल्या रोग्याला औषध न देतां खडखडीत बरें करील. निसर्गाचें हें अलौकिक सामर्थ्य अनेकांच्या प्रत्ययास आलें आहे, तरी सर्वसामान्य जनतेचें निसर्गाकडे अज्ञान म्हणावें तसें लक्ष वेधलेलें नाहीं. मनुष्याला एकादा रोग झाला तर तो बरा करण्याकडे निसर्गाची कशी नकळत खटपट चाललेली असते, हें पाहाण्यासारखें आहे. “रोगाचीं बाह्यचिन्हें हीं निसर्गाचे रोगनिवारणाचे प्रयत्न होत,” ह्या

निसर्गाकडे चला

एक नवा शोध आहे. एकाद्याच्या फुफ्फुसांत विकार झाला म्हणजे तो खोकू लागतो. खोकला हा कांहीं मुख्य विकार नाही. पण फुफ्फुसांतील विषारी द्रव्ये बाहेर टाकण्यासाठी कफ होतो. अशा प्रकारे निसर्गसृष्टि रोगनिवारणाला मदत करित असते. शरीर अनिष्ट विषे सांचली म्हणजे ज्वर येतो. वास्तविक पाहिले तर ताप हा स्वतंत्र विकार नाही; तर निसर्गाचा रोगनिवारणाचा एक उपाय आहे. ज्वर आला असता शरीरांतील सर्व इंद्रियांच्या व पेशींच्या क्रिया जास्त जोराने चालतात. त्यामुळे शरीरांत सांठलेली विषारी द्रव्ये बाहेर टाकण्याच्या कामी त्यांचा उपयोग होतो. मनुष्यसृष्टीशी निसर्गाची ही जी सहकारिता सुरू आहे, हे जे साधर्म्य आहे, ते दृष्टिआड करून चालणार नाही. निसर्ग आणि मानव यांचा जो अविच्छेद्य संबंध आहे त्याची ती खूण आहे.

निसर्गापासून च्युत होऊन आधुनिक सुधारणांच्या प्रवाहांत मनुष्य जसजसा वहात जाईल तसतसे त्याचे जीवन अधिकाधिक कृत्रिम होत जाईल हे निर्विवाद होय, आणि याचे प्रत्यंतर पहावयाचे असेल तर चालू पिढीतील औषधांचा रूप पहावा, म्हणजे सध्यांच्या अनैसर्गिक व कृत्रिम जीवनाची कल्पना येईल. आजकाल प्रत्येकाला औषधांनी एवढे प्राप्त आहे की, प्रकृतीच्या बाबतीत अगदी यत्किचित् कमीजास्त झाले की, औषधाशिवाय तरणोपाय वाटत नाही. यःकश्चित् थंडीताप येवो किंवा काळजी करण्यासारखा मोठा आजार होवो, प्रत्येकाला औषध म्हणजे स्वर्गाय संजीवनी वाटते. औषधाशिवाय कसलाच रोग बरा होत नाही, अशीच प्रत्येकाची ठाम समजूत झालेली आहे. त्यामुळे एकाद्या निसर्गोपचारकाने औषधाशिवाय बरी झालेली उदाहरणे प्रत्यक्ष दाखविली तरी त्यावर कोणाचाही विश्वास बसत नाही. रोगी औषधाशिवाय कसा बरा होणार अशीच ज्याची त्याची भावना असते. निसर्गसृष्टि म्हणून कांहीं आहे व नैसर्गिक पद्धतीने वागल्यास मनुष्य आरोग्यसंपन्न होऊ शकतो, ह्या गोष्टी कित्येकांना ठाऊक असल्या तरी निसर्गावर अवलंबून राहून औषधाशिवाय कसे बरे व्हायचे ही कल्पनाच त्यांना पटत नाही. सहज विचार करून पाहिले तर मनुष्यजातीच निसर्गसृष्टीशी किती निकट संबंध आहे हे कळून येईल. सूर्यज्ञान हे आरोग्यकारक आहे, शुद्ध हवा उत्साह उत्पन्न करणारी आहे, स्वच्छ पाणी नवजीवन देणारे आहे, ही सामान्य तत्त्वे प्रत्येकाच्या माहितीची आहेत व त्यांवर प्रत्येकाचा अढळ विश्वास असतो. पण त्याच तत्त्वांनुसार इतर नैसर्गिक तत्त्वांचा ते विचार

नि स र्गो प चार

करात नाहीत. विशेषतः आहाराच्या बाबतीत मनुष्य जर निसर्गनियमांना अनुसरून वागला तर त्याला औषधांच्या गुलामागिरीत पडण्याचें कारण उरणार नाही. औषधांच्याबद्दल जर सूक्ष्म विचार केला तर तीं फक्त तात्कालिक उपयोगाचीं आहेत असें अनुभवास येईल. औषधांच्या बाबतीत रोगाच्या मूलभूत कारणांचा विचार क्वचितच केला जातो. शिवाय नेहमीं नेहमीं औषधें घेण्यानें शरीरांत जे रोग उत्पन्न होतात ते अधिक घातुक असतात. औषधांचा फायदा राहिला बाजूलाच, पण ही नवी आपाति उत्पन्न होते तिच्याकडे आधीं लक्ष पुराविलें पाहिजे. रोगाचीं बाह्य चिन्हे आटोक्यांत आणण्यासाठीं औषधाचा थोडाबहुत उपयोग असला तरी रोग समूळ नाहीसा करण्याच्या दृष्टीनें तीं निरुपयोगीच असतात. औषधांच्या गुणावगुणाबद्दल एका तज्ज्ञ व अनुभवी डॉक्टरानें मोठे मार्मिक उद्गार काढले आहेत. तो म्हणतो कीं, औषध घेणारा रोगी रोगमुक्त झाला तरी तो खऱ्या अर्थानें बरा झाला असें म्हणतां येणार नाहीं. कारण त्याला पुन्हां औषधांच्या दुष्परिणामांतून मोकळें व्हावयाचें असतें. प्रसिद्ध न्यायाधीश स्टीव्हन्स यांनीं असे उद्गार काढले आहेत कीं, 'वैद्यकीचा धंदा करणाऱ्या लोकांना वनस्पतींचें ज्ञान बेतातेंच असतें व शरीराचें तर त्याहून कमी असतें; त्यामुळे वाटेल त्या वनस्पतींपासून बनविलेलीं औषधें ते रोग्याच्या घशात ओतात असतात.' डॉ. मॅजेदी म्हणतात, 'वैद्यक शास्त्र हें एक मोठें पाखंड आहे.' सर एस्टली कूपर या नांवाचा एक प्रख्यात वैद्यकशास्त्रज्ञ होऊन गेला तो म्हणतो, 'वैद्यकशास्त्र हें केवळ अटकळीवर उभारलें शास्त्र आहे.' सर जॉन फोर्ब्रन म्हटलें आहे, 'वैद्य-डॉक्टरांचें शहाणपण जमेस धरूनसुद्धां केवळ निसर्गाच्या उपायानेंच अनेक रोगी बरे झाले आहेत.' डॉ. बेकर म्हणतो, 'विषमज्वरानें मरण्याऐवजीं रोगी त्यावर दिलेल्या औषधानेच मरतो.' डॉ. फोजवेल म्हणतात, 'वैद्यकशास्त्र नाहीसिं झालें तर मनुष्यजातीचा मनस्वी फायदा होईल.' डॉ. फ्रँक उद्गारतात, 'दवाखान्याचे मार्फत दररोज हजारों लोकांची कत्तल होत आहे.' डॉ. मेसनगुड म्हणतात, 'लढाई, फ्लेग, दुष्काळ याना जितके बळी पडतात त्यापेक्षां औषधांमुळें किती तरी जास्त लोकांचे बळी घेतले जातात.' जगांतील मोठमोठ्या व तज्ज्ञ पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रज्ञांच्या या अनुभवसिद्ध उद्गारांवरून औषधांची अनिष्टता स्पष्टपणें प्रत्ययास येईल.

औषधांमुळें शरीरप्रकृतीवर किती अनिष्ट परिणाम होतो यासंबंधी इंग्लंड-मधील प्रख्यात डॉक्टर व बादशहांचे वैद्यकीय सल्लागार डॉ. होर्डर यांनीं

नि सर्गा क डे च ला

पुढील उद्गार काढले आहेत:-“ कांहीं औषधांमुळे एकादि वेळीं तात्पुरता गुणवाटला तरी अखेर औषधांमुळेच प्रकृतीत बिघाड होते, आजची औषधे, इंजेक्शने व इतर डॉक्टरांनी उपाय यामुळे पूर्वीच्या रोगांत नवीन विकारांची भर पडत चालली आहे. विषमज्वर, अनीमिया, धनुर्वात इत्यादि अनेक रोगांवर जीं इंजेक्शने दिलीं जातात त्यामुळे एक प्रकारचा नवीन विकार उद्भवतो हे आता सर्वमान्य झालेले आहे. 'क्ष' किरणांचा उपयोग व रेडियम यांमुळेही अनिष्ट परिणाम होतात, हे अलीकडेच सिद्ध झाले आहे. मधुमेहाच्या रोग्यांना इन्सुलिनचे जे इंजेक्शन देतात त्यामुळे साखरेचे प्रमाण नियंत्रित रहाते पण इन्सुलिनचा डोस अधिक झाला तर मात्र विपरीत परिणाम होण्याचा संभव असतो. शल्यक्रियांच्या बाबतीतही हाच अनुभव येतो. कांहीं शल्यक्रियांमुळे फायदा होत असला तरी त्यामुळे व्याधिनिवारणाचे कायमचे कार्य होत नाही. शल्यक्रिया करणारे डॉक्टर रोग्यांवर नवे प्रयोग करीत असतात असे म्हणण्यास हरकत नाही. कांहीं डॉक्टरांना शल्यक्रियेची एवढी मोठी हौस असते की, शक्य तेवढ्या प्रसंगी ते शल्यक्रिया करा म्हणून रोग्यांना सल्ला देतात. कर्णबधिरता दूर करण्यासाठी टॉन्सिल्सवर शल्यक्रिया करणारे कांहीं डॉक्टर आजही दृष्टीस पडतात. औषधे व शल्यक्रिया यांचा वेळीं अवेळीं भरमसाट उपयोग करणारे डॉक्टर हे निसर्गोपचाराच्या मते मानवी जीवनाविषयी जितके अनभिज्ञ असतात तितकेच निसर्गाविषयीही बेफिकीर असतात. कृत्रिम प्रयत्नांशिवाय नैसर्गिक उपचारानीं रोगनिवारण होऊं शकते ही गोष्ट त्यांना अजून उमजलेली दिसत नाही. ”

मनुष्यमात्राला होणाऱ्या शारीरिक व्याधींवर केले जाणारे उपचार दोन प्रकारचे असतात. एक प्रतिबंधात्मक व दुसरा प्रतिकारात्मक. हल्लीं अस्तित्वांत असलेल्या ज्या रोगोपचारपद्धति आहेत त्यांत निसर्गोपचारखेरीजकरून बाकीच्या सर्वसाधारणपणे प्रतिकारात्मक योजना करण्याकडेच सर्व लक्ष पुरवितात. पाश्चात्य वैद्यक असो, आयुर्वेदिक चिकित्सा असो, अगर दुसरी कोणती पद्धति असो, प्रत्येक वैद्यकीय पद्धति सामान्यतः प्रतिकारात्मक चिकित्सेवर आरुढ झालेली आहे. रोगाचीं बाह्य लक्षणे पाहून रोगाचे तात्पुरते निवारण करण्यापलीकडे मूलप्राही स्वरूपाचे असे कोणतेच ध्येय या पद्धतीत आढळून येत नाही. रोग्याच्या वेदनांचा तात्कालिक उपक्रम कसा करता येईल. या एकाच हेतूने

नि स र्गो प चार

कहुतकरून या उपचारापद्धतीची रचना झाली आहे असें म्हणण्यास हरकत नाही. कोयनेल, आयोडिन, पाक, भस्में, रसायनें, अरिष्टें, बारा क्षार, कॅल्सुम्लिथर ऑईल, इंजेक्शनें इत्यादि विविध प्रकारचे जे उपचार अस्तित्वांत आहेत ते रोगाचें निर्मूलन करणारे नाहींत, तर रोगाच्या बाह्य लक्षणांचें शमन करणारे आहेत. सध्यां पाश्चात्य वैद्यकाप्रमाणें आर्य वैद्यकानेंही कुपिस्थ रसायनांचा मोठ्या प्रमाणावर व्यापार मुरू केला असल्यामुळें, ताज्या वनस्पति व वनौषधि या नैसर्गिक द्रव्यांच्या उपयोगामुळें जें आयुर्वेद शास्त्र एके काळीं निसर्गानुगामी होतें तें आतां पाश्चात्य वैद्यकाच्या वळणावर जाऊन कृत्रिमतेच्या आहारीं गेलें आहे. बाजारांत मिळणाऱ्या तयार औषधांचा उपयोग काकतालीय न्यायानें एकादे वेळीं परिणामकारक रीतीनें झाला तरी तात्पुरतें रोगनिवारण म्हणजे खरा रोगपरिहार नव्हे. रोगाचीं बाह्य लक्षणां अस्तंगत झालीं तरी रोगाच्या अंतर्जाचा उच्छेद होत नाहीं. शरीरांत बाहेरच्या औषधांचा प्रवेश होऊं देणें म्हणजे शरीराला न मानवणाऱ्या व शरीराशीं कधीही एकजीव न होणाऱ्या परकीय व अनिष्ट द्रव्यांना शरीरांत थारा देणें होय. औषधामुळे शरीरातील अन्न वाहेर जात नाहींच, उलट औषधांच्या रूपानें शरीरांत नवीन विषारी द्रव्यांचा संचार होतो. म्हणजे रोग नाहींसा झाला तरी शरीरावर झालेले औषधाचे दुष्परिणाम नाहींसे होत नाहींत आणि ते नाहींसे करावयाला पुनः औषधांची जस्वी लागते, अशी ही न तुटणारी, अमेघ सांखळी आहे. शरीरांत जीं निरनिराळीं इंजेक्शनें देण्यांत येतात म्हणजे ज्या लक्षां टोंचण्यात येतात. त्याचच परिणाम माणसाच्या रक्तावर किती तरी अनिष्ट होत असतो, याची दखल घेदेवाईक डॉक्टरांनीं जरी घेतली नाहीं तरी रोम्यानीं ध्यावयास नको काय ?

मनुष्याची नैसर्गिक अवस्था म्हणजे आरोग्य, दीर्घायुष्य व आनंदमय जीवन हाय हे त्रिकालोपार्जित सत्य आहे. पण प्रत्यक्ष अनुभव मात्र याच्या अगदीं उलट येतो. आजारोपण, दुःख, अकालमृत्यु, रोग इत्यादिकांनीं मानवी जीवन भरून गेल्याचें दृष्टीस पडतें. जगाच्या इतिहासाच्या आरंभापासून मनुष्यप्राण्याचा निसर्गसुष्ठोर्जा झगडा चालू आहे. हा झगडा इतर कोणत्याही गोष्टींसाठीं नाहीं, केवळ आरोग्यासाठीं आहे. जगांत जसजशा सुधारणा झाल्या तसतसे नवेनवे वैद्यकीय शोध लागले पण इतके शोध लागले तरी रोगांचा नायनाट झालेला नाहीं. कॅन्सर, हृद्रोग, मधुमेह इत्यादि रोगांचा जास्त फैलावच होत चालला आहे. असें कां व्हावें ? याचा कोणी खोलांत शिहून विचार केला आहे काय ?

नि सर्गा क डे च ला

अरण्यांत वास्तव्य करणारे प्राणी सांसर्गिक रोगांपासून मुक्त असतात, इतकेंच नव्हे तर ते बहुतकरून आजारीही पडत नाहीत. मनुष्यानें जंतुशास्त्र, हवा, पाणी इत्यादि कांचें संशोधन करून कोणत्या गोष्टींपासून कोणते रोग होतात याचें सविस्तर कोष्टक बसाविलें आहे. असें असतांना रानात खैराविहार करणाऱ्या प्राण्यांना कांहींही न होता मनुष्यप्राणी मात्र वाटेल त्या रोगाला बळी पडूं शकतो, याचें कारण मनुष्यानें निसर्गाशीं असलेला आपला निकट संबंध पार झुगारून दिला आहे हें आहे. निसर्गाने मनुष्याचा त्याग केलेला नसला तरी मनुष्य मात्र निसर्गापासून एकसारखा दूर दूर चालला आहे. सुधारणेच्या प्रगतीच्या व यंत्राच्या नावाखाली मनुष्य निसर्गाशीं असलेला आपला निकट संबंध तोडून टाकण्याच्या मार्गाला लागला आहे. जंगलांतली प्राण्यांची मनुष्याशीं तुलना केली तर ते पूर्णपणें नैसर्गिक नियमांचें परिपालन करणारे आहेत असें प्रत्ययास येईल. ते प्राणी मोकळ्या हवेंत रहातात, उघड्या हवेंत श्वासोच्छ्वास करतात. अगदीं उघड्या हवेंत निजतात, भरपूर शरीर-कष्ट करतात, उघड्या अंगानें ते सूर्यप्रकाश व मोकळी हवा यांचे भरपूर. सेवन करतात. आता याच्या उलट मनुष्यजातीकडे पाहिलें असता. अगदीं विरुद्ध परिस्थिति दिसून येईल. सध्याचा मनुष्य म्हणजे कृत्रिमतेचा यांत्रिक पुतळा बनलेला आहे. नैसर्गिक जीवनाशीं फारकत झाल्यामुळे त्याचे आरोग्य पार लयाला गेलें आहे. मनुष्येतर व रानटी प्राण्याच्या जीवनावरून निसर्ग किती श्रेष्ठ आहे. व निसर्गाशीं तादात्म्य पावल्यानें किती व कसे फायदे होतात हे स्पष्टपणें कळून येतें. मनुष्य आजारी पडतो तो स्वतःच्या वागण्यानेंच आजारी पडतो. नैसर्गिक नियमाचा भंग केल्याशिवाय मनुष्य कधींही आजारी पडत नाही, हा सिद्धांत आहे.

निसर्गसृष्टींत असा एक नियम आहे की, कोणत्याही प्राण्याची पूर्ण वाढ व्हावयास जितकी वर्षे लागतात त्याच्या पाचपट त्याची आयुर्मर्यादा असते. मनुष्य मात्र ह्याला अपवाद आहे. तो आपल्या वाढीच्या फक्त दुप्पट वर्षे जगतो. वास्तविक पाहतां त्याला आपल्या वाढीच्या तिप्पट तरी जगतां आलें पाहिजे. म्हणजे सर्वसामान्यपणें त्याचें सरासरी वयोमान साठीच्या पुढें तरी खास गेलें पाहिजे. विसाव्या वर्षी मनुष्याची वाढ पूर्ण होते असें समजण्यांत येतें. निरनिराळ्या देशांतील लोकांच्या सरासरी आयुष्यमानांत पुढील फरक पडत

नि स र्गो प चार

असतो. हवा, पाणी, वातावरण, रहाणी, अन्नाचा सकसनिकसपणा, देशाची आर्थिक स्थिति, नैसर्गिक संपत्ति वगैरे विविध गोष्टींमुळे मनुष्याचें सरासरी वयोमान कमी अधिक होत असतें. हें जरी खरें असलें तरी मनुष्यानें जर आपल्या आहारविहारावर योग्य नियंत्रण घातलें तर त्याला आपलें आयुष्य निरोगी करतां येईल व दीर्घायुषी होतां येईल. एका आरोग्यतज्ज्ञानें असे उद्गार काढले आहेत कीं, दळणे, शिजविणे, मसाल्याचा उपयोग करणें, इत्यादि विविध क्रियांमुळे मनुष्य वाजवीपेक्षां जास्त खातो, आणि आहाराचा अतिरेक झाल्यामुळे त्याच्या शरीरांत रोगबीजें उत्पन्न होतात. मनुष्याच्या शरीराच्या मानानें त्याला जास्त अन्न खाण्याची जरूरी नाही. पण मनुष्य जरूरीपेक्षां अधिक खातो आणि त्यामुळे त्याच्या आहारांत युक्ताहाराचें प्रमाण रहात नाही. **मनुष्यावर हवेचा, उन्हाचा किंवा पावसाचा परिणाम झाला तरी त्याचें आरोग्य बिघडत नाही, पण अयोग्य आहाराचा त्याच्यावर लागलींच अनिष्ट परिणाम होतो आणि शरीरांत रोगबीजें उत्पन्न होऊं लागतात.** यासाठीं मनुष्यानें आपल्या आहारांतील पदार्थांची योग्य व शास्त्रीय पद्धतीनें निवड केली पाहिजे, आणि शास्त्रीय पद्धतीनेच त्यांचें एकीकरण केलें पाहिजे. आहारांत जितके निसर्गयुक्त पदार्थ असतील तितके चांगलें. कारण अभिसंस्कार केलेल्या पदार्थांतील महत्त्वाचे गुण नाहीसि होत असतात. तसेंच आपल्या आहारात आम्ल पदार्थांपेक्षां क्षार पदार्थ अधिक असणें इष्ट असतें. आणि त्याचबरोबर चहा, साखर, मास यासारखे शरीरात आम्लता उत्पन्न करणारे आणि दारू-तंबाखूसारखे विषारी पदार्थ सर्वथैव वर्ज्य केले पाहिजेत. मनुष्याला जर पूर्ण निरोगावस्था संपादन करावयाची असेल तर त्याने पहिल्याप्रथम आपल्या आहाराची अत्यंत खबरदारी घेतली पाहिजे.

मनुष्यप्राण्यानें आपल्या नैसर्गिक रहाणीत इतका भयंकर बदल केला आहे कीं तिला शास्त्रीय ज्ञानाची जोड देऊनही ती पूर्णपणें हितावह होईल कीं नाही याबद्दल शंका आहे. आधुनिक सुधारणा व यांत्रिक शोध यांमुळे मनुष्याचे डोळे इतके दिपून गेले आहेत कीं या सुधारणांमुळे मानवसृष्टीचा किती ब कसा अधःपात होत आहे याची कोणासच जाणीव राहिलेली नाही. मनुष्याचें बाह्य जीवन सुखावह करण्याच्या दृष्टीनें या शोधांचा उपयोग नाही असें नाही, उलट या शोधांमुळे अगातलीं सारीं सुखें त्याच्यापुढें हात जोडून उभी राहिलीं

नि सर्गा क डे च ला

आहेत. असें असूनही मनुष्य खरा सुखी व समाधानी झालेला दिसत नाही. याचें कारण एकच आहे आणि तें म्हणजे हीं सर्व सुखें पराकाष्ठेच्या कृत्रिम-तेवर उभारलेलीं आहेत. त्यांपैकीं एकही मनुष्याच्या निसर्गसिद्ध स्वभावाशीं एकरूप होणारें नाही.

सध्यांच्या यांत्रिक जीवनाचा मनुष्याच्या आयुष्यक्रमावर किती परिणाम झाला आहे हें पाहाण्यासारखें आहे. अमेरिकेंतील एका शास्त्रज्ञानें नुकतेच असे उद्गार काढले आहेत कीं, हल्लींचा मनुष्य पन्नास वर्षे जगूनही शंभर वर्षांचें कार्य करून जातो. म्हणजे सध्या इतक्या सुधारणा झाल्या आहेत व जलद काम करण्याचीं साधनें इतकीं निर्माण होत आहेत कीं, गेल्या पिढींतल्या माणसाला एकादें काम करावयाला जितका वेळ लागत असेल त्याच्या निम्न्या वेळांत आता चौपट काम हांऊं लागले आहे. टेलिफोन, मोटार, आगगाडी, विमान, इत्यादि कारणामुळें मनुष्याचें जीवन ज्यास्त गतिमान होऊं लागलें आहे. त्याप्रमाणें त्याचें आयुष्यहि पूर्वापेक्षा अधिक गतिमान झालें आहे, म्हणजे तें लवकर संपूं लागलें आहे. कारण हल्लींचें सुधारलेलें जीवन पूर्वाप्रमाणें चौवीस तास कार्यव्यापृत नसतें. फाजील विश्रांति, कृत्रिम जीवन, धूम्रपान, मद्यपान, खाण्यापिण्याच्या बाबतींत अनिर्बंधता इत्यादि कारणामुळें अकालवृद्धत्व येतें. अकालवृद्धत्व घालवावयाचें असेल व दीर्घायुष्य संपादन करावयाचें असेल तर चौवीस तास काम करित राहिलें पाहिजे. काम करण्यामुळें माणसाचें शरीर क्षिजत नाही, उलट तेजस्वी व उत्साहसंपन्न रहातें; पण काम न करणाऱ्या आळशी मनुष्याचीं गात्रें कामाच्या अभावीं गंजून जातात व त्याच्या शरीरांत अनेक रोग आपलें ठाणें देण्याची तयारी करतात.

मनुष्याला घर बांधून रहाण्याची जेव्हा कल्पना सुचली तेव्हांच त्याच्या आरोग्याची इतिश्री झाली, असे एका लेखकाने जें म्हटले आहे तें पुष्कळ अंशीं खरें आहे. बाहेरच्या वातावरणांत व हवापाण्यांत कितीही फरक झाले तरी घरांत रहाणाऱ्या माणसाला त्याची विशेषशी बाधा होत नाही. तो एक प्रकारें सुरक्षित रहातो. घराच्या आधारावरच ऊन, वारा, पाऊस, थंडी व हिंस्र पशू यांपासून त्याचें संरक्षण होतें. पण ह्या सुरक्षित रहाण्यामुळेंच मनुष्य अनेक रोगांच्या भक्ष्यस्थानी पडत आहे हें मात्र कुणाच्याही लक्षांत येत नाही. जीवशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिलें तर वानर हा मनुष्याच्या अगदीं

नि स र्गो प चार

जवळचा भाईबंद आहे. व त्याच्याप्रमाणेच जवळजवळ मनुष्याची शरीररचना व स्वभावधर्म आहेत. तो जसा नमावस्थेत व उघड्या हवेंत रहाणारा प्राणी आहे, तसाच निसर्गतः मनुष्यप्राणीही आहे. मनुष्याने उघड्या हवेंतील आपले वास्तव्य सोडून तो जेव्हां वळें वापरू लागला व घर करून राहू लागला तेव्हांच त्याच्या शारीरिक दुर्दशेला खरा प्रारंभ झाला. घर व वळें या दोन गोष्टींमुळे मनुष्यमात्राचें किती नुकसान झालें आहे त्याची जाणीव अलीकडे थोडी थोडी होऊं लागली आहे, ही त्यांतल्यात्यांत समाधानाची गोष्ट होय. ही जाणीव करून देण्याचें श्रेय निसर्गोपचारशास्त्रज्ञांना आहे.

मनुष्याच्या उघड्या शरीराला जर हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश इत्यादिकांचा भरपूर पुरवठा झाला तर त्याची त्वचा अधिकाधिक कार्यक्षम होऊन प्रतिकारशक्ति वाढते. थंडी-पडशासारख्या क्षुद्रक रोगांपासून त्याचा बचाव होतो, इतकेंच नव्हे तर इतर रोगही त्याच्यावर सहसा झडप घालीत नाहींत. कपड्यांमुळे मनुष्याची रोगप्रतिकारशक्ति पुष्कळ कमी झाली आहे व आजकाल जगांत जे अनेक लहान-मोठे रोग प्रादुर्भूत झाले आहेत त्याचें मूळ कपड्यांत आहे. अतिशय थंडी-वाऱ्यापासून मनुष्याचे संरक्षण करण्याच्या कामी कपड्यांचा उपयोग होत असला तरी वळ्यांमुळेच ती निःस्तेज, निर्बळ व निःसत्त्व बनला आहे. जी गोष्ट कपड्यांची तीच आहाराची. घर व वळें यांमुळे मनुष्यजातीच्या आरोग्याचें जितकें नुकसान झाले नसेल तितकें आजकालच्या कृत्रिम व शिजवलेल्या आहारामुळे झालें आहे.

अलीकडचें जीवन धडपड व धांवपळ यांनीं भरलेलें असल्यामुळे त्याचा परिणाम सर्वांत ज्यास्त पचनाक्रियेवर होतो. अपचन, अजीर्ण, जठररोग, इत्यादि विकार घाईघाईनें जेवण्यामुळे उत्पन्न होतात. आजच्या सुधारलेल्या मनुष्याचा सर्व दैनिक कार्यक्रम घड्याळाच्या कांठ्यावर चालत असल्यामुळे ऑफीसची वेळ गांठण्यासाठीं, अगर आगगाडी, ट्रॅम पकडण्यासाठीं त्याला कसें तरी चार घांस पोटांत कोंबून धांवपळ करावी लागते. अलीकडच्या माणसाला स्वस्थ जेवण असें ठाऊकच नाहीं. चर्वण त्याला मुळींच माहीत नाहीं. घाईघाईनें पोटांत अन्न कोंबणें एवढेच त्याला कायतें माहीत आहे. जेवण्याची ही तऱ्हा आणि शिजवलेल्या निःसत्त्व पदार्थांचा कृत्रिम आहार मग या, दोहोंचा संयोग झाल्यास त्याचे काय व किती दुष्परिणाम होतील याची कल्पना करावी.

नि सर्गा क डे च लां

एका डॉक्टरानें आजकालच्या सुधारलेल्या कृत्रिम जीवनाचें व अनिष्ट रहाणीचें पुढीलप्रमाणें वर्णन केलें आहे:— 'आजचा सुधारलेला मनुष्य सकाळीं उठल्याबरोबर टॉनिन व केफिन या द्रव्यांनी युक्त असलेलें पेय घेतो, थोड्या वेळानें कोठी मोबळी करण्याकरितां रेचकाचा अत्रलंब करतो, भूक प्रज्वलित करण्यासाठीं मद्यार्काचा थोडा आस्वाद घेतो. संध्याकाळीं दमून आल्यावर दिवसाचा शीण घालविण्यासाठीं निकोटिन असलेल्या सिगारेटची लज्जत घेतो आणि रात्रीं झोंप येण्यासाठीं म्हणून अफूमिश्रित मादक पेय घेऊन आथरूणावर अंग टाकतो. वास्तविक पहातां हा कार्यक्रम म्हणजे विषारी द्रव्यांचें सेवन व अनिष्ट रहाणी अशा प्रकारचा आहे. अपुरी झोंप, अपचन, उत्साहाचा अभाव, निद्रानाश, जविनशक्तीचा व्यय इत्यादि विकाराचा परिहार करण्यासाठीं म्हणून वरील कार्यक्रम अंगीकारण्यांत आला आहे. अर्थात् कृत्रिम जीवनाचीं हीं अत्यंत कटु फळे आहेत. हें निराळें सांगावयाचें कारण नाहीं.

हल्ल्यांच्या रहाणीमुळे क्षय, अपेंडिसायटिस, हृदयाचे रोग, मधुमेह, कॅन्सर, अर्धांगवायु, आतड्याचे विकार इत्यादि रोग फार वाढले आहेत. दारू, चहा, कॉफी, तंबाखू इत्यादिकांच्या अनिर्घंत्रित उपयोगामुळें वेड, डोकें फिरणें, भ्रम होणें, इत्यादि मानसिक रोगांचा इतका फैलाव झाला आहे कीं, गेल्या दोनशें वर्षांत इतके लोक वेडे झाले नसतील. कॅन्सर-मधुमेहाप्रमाणेच हृद्दोगाचेंही प्रमाण एकसारखें वाढत चाललें असल्याचें दिसून येतें. गेल्या पिढींतल्यापेक्षा चालू पिढींत ह्या विकाराचा ज्यास्त प्रसार होण्याचें मुख्य कारण असें मांगता येईल कीं चालू पिढीचें जीवन अधिक अनैसर्गिक व यांत्रिक झालें आहे. चहा, कॉफी, धूम्रपान, मसालेदार खमंग पदार्थ, दारू, मांस, इत्यादि विविध प्रकाराच्या सेवनामुळें एकंदर शरीरप्रकृतीवर तर अनिष्ट परिणाम होतोच, पण विशेषतः हृदयावर अधिक होतो. चहाकॉफींत टॉनिन-केफिन सारखीं जीं उत्तेजक द्रव्यें आहेत त्यांचा मज्जातंतूवर अत्यंत व मूत्रपिंडावर घातुक परिणाम होतो. तळलेले व मसालेदार खमंग पदार्थ आणि मांसाचें यामुळें जो अधिक द्रवांश उत्पन्न होतो तो रक्तांत शिरल्यामुळें रक्तवाहिन्या फुगतात आणि त्याचा परिणाम म्हणून हृदयावर अधिक ताण पडतो. सडणें, कोंडा काढणें, स्वच्छ करणें, शिजविणें इत्यादि क्रियांमुळें ज्या अन्नांतल सत्वांश नाहींसा झाला आहे. तें अन्न पचविण्यासाठीं पाचकरसांचा नेहेमीपेक्षां दुप्पट विनियोग करावा लागतो. आणि शरीरांतली कोणत्याही क्रियेला नेहेमीपेक्षां दुप्पट काम पडलें कीं, त्याची हृदयावर प्रतिक्रिया झाल्यावांचून रहात नाहीं, हा सिद्धांत आहे.

नि सर्गो प चार

मनुष्याचें नैसर्गिक जीवन नाहीसं झाल्यापासून स्वतःचें स्वास्थ्य राखण्यासाठीं मनुष्यानें जे जे प्रयत्न चालविले आहेत त्या प्रयत्नाचा उपयोग तर होत नाहीच, उलट शरीर अधिकाधिक दोषग्रस्त होऊं लागते. अनैसर्गिक रहाणीनें जे रोग उत्पन्न होतात त्या रोगांवर मनुष्याने कृत्रिम औषधें शोधून काढलीं आहेत. हीं औषधें पोटांत गेल्यानें शरीरांत ज्या नव्या विकृति-उत्पन्न होतात त्याही लक्षांत घेतल्या पाहिजेत. आधीं अजीर्ण होईपर्यंत यथेच्छ हात मारायचा आणि मग तें निस्तरण्यासाठीं कृत्रिम रेचकांचा मारा करायचा, या पद्धतीची सध्याची कृत्रिम रहाणी आहे.

बेसुमार रोगांची अनियंत्रित वाढ हें आजच्या सुधारलेल्या युगाचें एक महत्त्वाचें वैशिष्ट्य असल्यामुळें या सुधारणेला सुधारणा कशी म्हणावी हा एकाद्याला प्रश्न पडण्याचा संभव आहे. आज जगांत ज्या ज्या नव्या सुधारणा आस्तित्वांत आल्या आहेत त्याच्यावर तुळशीपत्र ठेवून जंगलात निघून जावें असा या म्हणण्याचा भावार्थ नाही. ' **निसर्गाकडे चला** ' म्हणजे **जंगली-रानटी व्हा, असा याचा अर्थ नाही.** ' संस्कृति, प्रगति, व सुधारणा यांचा त्याग करावयाचा नसून त्यांच्या अनुषंगानेंच मनुष्यानें निसर्गाशीं समरस-व्हावयाचें आहे. आजकाल मनुष्याची जी प्रगति होत आहे ती सर्वांगीण व्हावी यासाठींच त्यानें निसर्गाकडे अधिकाधिक वळलें पाहिजे, एवढाच ' निसर्गाकडे चला ' या तत्त्वाचा भावार्थ आहे. उघड्या शरीराला मोकळी हवा, सूर्यप्रकाश इत्यादि नैसर्गिक महातत्त्वांचा भरपूर लाभ व्हावा या बाबतींत कोणाचें दुमत असण्याचा संभव नाही. मनुष्याच्या शरीराचा दिवसांतून काहीं वेळ तरी निसर्गाशीं निकट संबंध आला तर तें आरोग्यसंपन्न व्हावयाला इतर कोणत्याही बाह्य साधनांची जरूरी पडणार नाही.

आजच्या कृत्रिम जीवनांत निसर्गाच्या पायावर उभारलेल्या सुधारणा केल्या तर मनुष्याचें जीवन सर्वांगपरिपूर्ण व निर्दोष होईल. या सुधारणा म्हणजे मनुष्यानें निसर्गावर मिळविलेला विजय असें म्हटलें जाईल. मनुष्यानें आपलें जीवित अधिकाधिक शास्त्रीय केले तर तो सुखी व दीर्घायुषी झाल्यावाचून रहाणार नाही. अर्लीकडच्या वनस्पतिशास्त्रज्ञांनी ज्याप्रमाणें जंगलांत वाढणाऱ्या झाडांपेक्षां अधिक उत्कृष्ट व दीर्घजीवी झाडांची निपज केली आहे, त्याप्रमाणें निसर्ग व शास्त्र यांचा योग्य समन्वय झाला तर नैसर्गिक अवस्थेतील मानवापेक्षां आजच्या सुधारलेला मानव अधिक बलिष्ठ, कार्यक्षम, व दीर्घायुषी होईल, यांत शंका नाही.

निसर्गोपचार म्हणजे काय ?

सुमारे शंभर वर्षांपूर्वी निसर्गोपचार ही चिकित्सा-पद्धति जन्मास आली. त्या नव्या कल्पनेचे जे जनक होते त्यांचे वैद्यकशास्त्राचे मुळीच शिक्षण झालेले नव्हते. केवळ सर्वसामान्य अनुभवज्ञानाने त्यांनी ही उपचारपद्धति बसाविली होती. मात्र या नव्या पद्धतीचा पुरस्कार व प्रचार करण्यांत ज्यांनी आपले आयुष्य वेचले ते पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रांत पूर्ण पारंगत होते. आपल्या हजारों रोग्यांना शेंकडों प्रकारची औषधे पाजूनही काहीं उपयोग होत नाहीत हे प्रत्यक्ष पाहून औषधां-विषयी ते अगदी निराश झाले होते आणि या निराशेच्या भरांतच ते निसर्ग-शास्त्राकडे वळले होते. निसर्गोपचारपद्धतीला ही अशा प्रकारची शास्त्रीय पूर्वपाठीका आहे. निसर्गोपचारवादी डॉक्टरांचा असा अनुभव आहे की, रोग समूळ बरे करण्याचे सामर्थ्य औषधांच्या अंगी नाही, औषधांमुळे रोग काहीं काळ अर्धामुर्धा तसाच दबला जातो आणि औषधांमुळे फायदा होण्याऐवजी शरीरावर विपरीत परिणाम होतो. या अनुभवावरून त्यांना असे पक्के समजून आले की, रोगनिवारणाचे खरे सामर्थ्य कृत्रिम रासायनिक औषधांत नसून हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश, व्यायाम, आहार, मनोनिग्रह इत्यादि नैसर्गिक उपचारांत आहे.

निसर्गोपचार

या नव्या चिकित्सापद्धतीला निसर्गोपचार, निसर्गशास्त्र, ' औषधाशिवाय आरोग्य ' पद्धति, बुद्धिवादी चिकित्साशास्त्र, इत्यादि विविध नांवे असली तरी ' निसर्गोपचार ' हे नांव आज सर्वमान्य झाले आहे. जगातील मोठमोठे वैद्यकशास्त्रज्ञ, आरोग्य-तज्ज्ञ, पाश्चात्य रोग-चिकित्सक इत्यादिकांनी या निसर्गोपचारपद्धतीचे शास्त्रीय दृष्ट्या संशोधन करून त्याला आज जे स्वरूप दिले आहे ते इतर कोणत्याही चिकित्साशास्त्राप्रमाणे पूर्णपणे शास्त्रीय आहे. निसर्गोपचार हा नुसता चिकित्सापद्धति नाही, तर ते चिकित्सा-शास्त्र आहे.

निसर्गोपचाराची पद्धत ही आजकालची नाही. ती फार प्राचीन काळापासून चालत आलेली आहे. मात्र तिला पद्धतशीर शास्त्राचे जे स्वरूप प्राप्त झाले आहे ते अगदी अलीकडचे आहे. गेल्या शंभर वर्षांतच निसर्गोपचाराला शास्त्रीय स्वरूप मिळाले आहे. जर्मनीत प्रॅफेनबर्ग या गांवां सुमारे शंभर वर्षांपूर्वी प्रिसनिट्झ या एका खेडवळ शेतकऱ्याने निसर्गोपचारांची पद्धति अगदी पहिल्याने अंमलांत आणली. त्याला निसर्गोपचाराचा जनक म्हणावयास हरकत नाही. त्याचे खेडे सायलेशियांतील डोंगरमाथ्यावर बसले असल्यामुळे स्वाभाविक रीत्याच निसर्गोपचाराचा उपयोग करण्याची त्याला बुद्धि झाली व त्याने निसर्गोपचाराचे मोडकेंतोडकें शास्त्र बनवून व काहीं आडाखे बसवून आपल्या गांवांतले रोगी बरे करण्यास सुरवात केली. त्याच्या अपेक्षेपेक्षा त्याला त्यात अधिक यत्न मिळाले. त्याच्या निसर्गोपचारांतील मुख्य तत्त्वे म्हणजे, डोंगरावरील ताजी हवा, भरपूर व्यायाम, झऱ्याचे पाणी, खेड्यांतील अगदी साधा आहार, पालेभाज्या व गाईचे ताजे दूध हीं हेत. त्याच्या या साध्या उपायांनी मोठमोठे रोग आश्चर्यकारक रीतीने बरे झाले. औषधाशिवाय रोग बरे होऊ शकतात हे पुष्कळांना सुरवातीला खरेही वाटत नव्हते, पण प्रिसनिट्झची चिकित्सापद्धति पाहिल्यावर त्यांना ती एक अपूर्व घटनाच वाटली. प्रिसनिट्झच्या या अभिनव रोगनिवारणपद्धतीची थोड्याच वेळांत सर्वत्र माहिती झाली व काहीं दिवसांनी प्रॅफेनबर्ग हे खेडे म्हणजे यात्रेचे मोठे ठिकाण बनले. औषधाशिवाय रोग बरे करण्याची ही कल्पना लबकरच जर्मनींभर प्रसृत झाली आणि तेथून संबंध जगभर फैलावत गेली. हात, कुन्हे, रिक्ली, नीप, लाहमन, टर्नव्हेटर, जान इत्यादि प्रिसनिट्झच्या अनुयायांनी निसर्गोपचाराच्या तत्त्वज्ञानाचा जसा प्रसार केला त्याप्रमाणे

नि सर्गोपचार म्हणजे काय ?

त्यांत निरनिराळ्या सुधारणाही केल्या. या व डॉ० लिडल्हार प्रभृति अनेक निसर्गशास्त्रज्ञांच्या परिश्रमामुळे व संशोधनामुळे आज निसर्गोपचार हे संपूर्ण शास्त्र बनले आहे.

मानवी शरीर हे अनेक रोगांचे निवासस्थान आहे. या रोगांपैकी कांहीं रोग विषारी द्रव्यांमुळे उत्पन्न झालेले असतात तर चुकीचा आहार, अंतःस्थ बिघाड व आवश्यक द्रव्यांचा अभाव, यांमुळे बहुतेक सर्व रोगांची उत्पत्ति होत असते. बाहेरच्या जंतूंमुळे व संसर्गामुळे होणाऱ्या रोगांचे अस्तित्व शरीराच्या प्रतिकारशक्तीवर अवलंबून असते. मनुष्याची प्रतिकारशक्ति जर चांगली खंबीर असेल तर बाहेरच्या कोणत्याही रोगाचा ती प्रतिबंध करू शकते. निसर्गतःच मनुष्याच्या शरीरात रोगप्रतिकाराचे सामर्थ्य असते. पण हे सामर्थ्य मनुष्याच्या आहारविहारामुळे व रहाणीमुळे कमीजास्त होत असते. सुधारलेल्या मनुष्यजातीची आजकालची रहाणी पाहिली तर ती इतकी कृत्रिम व अनैसर्गिक बनली आहे की, तिच्यायोगे मनुष्याच्या शरीराचा योग्य विकास व संवर्धन होऊ शकत नाही. या रहाणीमुळे त्याचे आरोग्य जसे बिघडत चालले आहे तशी त्याची प्रतिकारशक्तीही कमी कमी होत चालली आहे. अतिरिक्त मानसिक परिश्रम, शरीरावर व मनावर पडणारा अयोग्य ताण, अनारोग्यकारक संवयी, अशास्त्रीय व अनैसर्गिक आहारविहार व कपडे व एकंदरीने अत्यंत कृत्रिम जीवन यामुळे सुधारलेल्या माणसाचे आरोग्य संपुष्टांत येत चालले आहे. त्याची प्रतिकारशक्ति कमी होण्याच्या कामी हीच कारणपरंपरा आहे. आणि या सर्वांचा संकलित परिणाम म्हणून मनुष्याचे शरीर हे अनेक रोगांचे आश्रयस्थान झाले आहे. प्रतिकारशक्तीच्या अभावी शरीरातील व बाहेरच्या विषारी द्रव्यांचा शरीरावर एकसारखा परिणाम होत आहे व एकंदर मानवी शरीर खालावत चालले आहे.

मानवी शरीराची प्रतिकारशक्ति ज्या कारणामुळे नष्ट होते त्यात सर्वांत महत्त्वाचे कारण म्हणजे चुकीचा आहार हे आहे. कोणत्याही आहारद्रव्याची समरस होण्याची मनुष्याच्या शरीरात एक विलक्षण शक्ति आहे. कोणत्याही प्रकारचे अन्न असो, जड हलके असो, कमी जास्त असो, त्याच्याशी जुळते घेण्याची शरीराची स्वभाविक प्रवृत्ति असते. मनुष्याची रुचि जसजशी बदलू लागली तसतसा त्याच्या आहारपद्धतीतही बदल होऊ लागला. अन्न शिजवून खाण्याच्या कलेचा शोध लागल्यापासून मानवी आहाराची उत्तरोत्तर अधोगतिच

नि स र्गो प चार

होत गेली. मनुष्याच्या जिव्हालौल्यामुळें विविध प्रकारचे मसालेदार व चटकदार पदार्थ अस्तित्वांत आले आणि त्याचा परिणाम मनुष्याचा आहार अशास्त्रीय व अनैसर्गिक होण्यांत झाला. कांहीं आहारलोलुपांची अशी अप्रयोजक समजूत आहे कीं, मनुष्यानें कांहींही खाळे तरी त्यामुळें कांहीं बिघडत नाहीं आणि एखादे वेळीं शरीरांत जरी बिघाड झाला तरी औषधाच्या एकाद्या बाटलीनें तो तात्काळ दूर करतां येईल. ही समजूत अतिशय कोती व चुकीची आहे. चुकीच्या व अयुक्त आहारामुळें शरीरांतल प्राणशक्ति व प्रतिकारशक्ति हळूहळू कमी कमी होत जाते आणि शरीरांत नव्या रोगांचा उद्गम होतो.

ही परिस्थिति नाहींशीं करावयाची असेल तर त्यावर उपाय काय ? रोग-प्रतिबंधक औषधांमुळें ही स्थिति मुळींच सुधारण्याची आशा नाहीं. कारण आजकाल सुधारलेल्या जगात सगळीकडे याच प्रकारच्या औषधांचें साम्राज्य पसरलें आहे. या असल्या रासायनिक औषधांच्या बाबतींत रोज नवे नवे शोध लागत आहेत व त्यांसाठीं लाखों रुपये खर्च होत आहेत, पण त्यांचा उपयोग रोगाचे निर्मूलन करण्याच्या कामीं होत नाहीं, हें शास्त्रीय सत्य आहे. तात्पुरता रोग-प्रतिबंध करून रोगाचीं बाह्य लक्षणे दबाविण्याचा या औषधांचा उपयोग असतो. या डॉक्टरां औषधामुळें रोगांचें वरवर शमन झालेलें दिसलें तरी जों-पर्यंत रोगाचें मूलकारण नाहींसे झालेलें नाहीं तोंपर्यंत हीं औषधें निरुपयोगीच होत, इतकेंच नव्हे तर कधीं कधीं या औषधामुळें नवीन रोग उद्भवण्याचा संभव असतो. एकाद्या जादूप्रमाणे औषधाचा ताबडतोब गुण आला पाहिजे हें आजकालच्या डॉक्टरवैद्यांच्या चिकित्सापद्धतीचें ध्येय आहे. ज्या औषधामुळें ताबडतोब गुण दिसत नाहीं तीं औषधें कुचकामाचीं होत, असें सार्वत्रिक मत होत चाललें आहे. पण हे मत शास्त्रीय दृष्ट्या चुकीचें आहे. कारण वर्षानुवर्षे शरीरांत जीं रोगबीजे साचत गेलीं असतील तीं एका क्षणांत कशीं नाहींशीं करतां येणार ? आणि जादूच्या कांडीप्रमाणे ज्या औषधाचा ताबडतोब गुण दिसू लागतो त्या औषधाचा खरोखर पहातां, काय उपयोग होतो ? कारण त्या औषधानें तात्पुरता जरी आराम वाटला तरी शरीरांत मुरलेलीं रोगबीजे तशींच कायम असतात आणि त्यामुळें मनुष्याचें शरीर हलकें हलकें आतून पोखरत जात असतें. औषधामुळें हे इतके भयंकर दुष्परिणाम होतात याची

नि स गों प चार म्ह ण जे का य ?

सामान्य जनतेला जितकी जाणीव व्हावयास पाहिजे तितकी अजून होत नाही, ही खेदाची गोष्ट होय.

या अनिष्ट परिस्थितीतून जनतेला योग्य मार्ग दाखविण्यासाठी निसर्गोपचाराचे तत्त्वज्ञान उत्पन्न झाले आहे. तात्पुरते औषधी उपचार व त्यापासून होणारी हानि किती भयंकर असते हे निसर्गोपचाराने शास्त्रीय रीत्या सिद्ध करून दाखविले आहे. निसर्गशास्त्राची चिकित्सापद्धति डॉक्टरी औषधांप्रमाणे नुसती प्रतिकारात्मक नाही तर प्रतिबंधात्मक आहे, मूलगामी आहे. निसर्गोपचाराने रोग नुसता बरा होत नाही, तर त्याची पाळेमुळे पार खणून काढली जातात. जगात रोगाचा अजीबात प्रादुर्भाव होऊं नये, हे निसर्गोपचाराचे मुख्य उद्दिष्ट आहे. मानवी शरीराची रचना कोणत्या नैसर्गिक तत्वांवर झाली आहे, शरीराची सुयोग्य वाढ व विकास कशावर अवलंबून आहे व कोणत्या उपायांनी मनुष्याला निरोगी दीर्घायुष्य प्राप्त करून घेता येईल हे निसर्गोपचारामुळे आपल्याला यथार्थपणे कळून येते. मनुष्याने रोगापासून दूर कसे रहावे व यदाकदाचित् रोग झाल्यास त्यापासून स्वतःचे संरक्षण कसे करावे हे निसर्गोपचार शिकविते. रोगनिवारण हे निसर्गोपचाराचे दुय्यम कार्य आहे. मुख्य कार्य आरोग्यरक्षण व रोगप्रतिबंध हे आहे. म्हणून जगातल्या इतर कोणत्याही चिकित्सापद्धतीपेक्षा निसर्गोपचाराचे श्रेष्ठत्व आपोआप सिद्ध होते.

रोगाचे मूळ कारण नाहीसे करणे हे ज्या उपचारपद्धतीचे ध्येय आहे तिला निसर्गोपचारपद्धत म्हणतात. ही उपचारपद्धत विधायक स्वरूपाची आहे. म्हणजे शरीरातील रोग नामशेष करणे एवढेच तिचे ध्येय नाही, तर शरीर निरोगी करणे हे तिचे खरे कार्य आहे. सर्व प्रकारच्या चिकित्सा पद्धतीत व जीवनशास्त्रात निसर्गोपचाराने एक प्रकारची क्रांति केली आहे. निसर्गसृष्टीत जे जे उत्कृष्ट आहे त्या त्या सर्वांचे एकीकरण या पद्धतीत करण्यात आले असल्यामुळे तिचे महत्त्व निर्विवादपणे सिद्ध होते. शारीरिक गुणधर्मांच्या अनुरोधाने जर नैसर्गिक उपचारांची योजना केली तर शरीर पूर्णपणे निरामय झालेच पाहिजे. याच निरामय स्थितीचे दुसरे नांव आरोग्य असे आहे.

रोगाचे निवारण करण्याचे दोन मुख्य मार्ग आहेत, एक प्रतिकारात्मक व दुसरा प्रतिबंधात्मक. अलीकडच्या पाश्चात्य वैद्यकीच्या शिक्षणसंस्थांतून प्रतिकारात्मक उपाय शिकविले जातात. रोग झाल्यानंतर तो कोणत्या उपायांनी

नि स र्गो प चार

ताबडतोब बरा होईल यासंबंधांचेंच तेथें शिक्षण दिलें जातें. आणि वैद्यकशास्त्रात आजकाल जे संशोधन चाललें आहे त्या संशोधनाचीही हीच दिशा आहे. हें सगळें संशोधन औषधांच्या बाबतीत चाललें असल्यामुळें रोगप्रातिबंधाच्या उपायांकडे संशोधकाचे दुर्लक्ष व्हावें हें साहाजिकच आहे. त्यांच्या संशोधनाचा पायाच जर चुकीचा आहे तर त्यापासून योग्य मार्गदर्शनाची अपेक्षा कशी करतां येईल ? सुधारलेलें पाश्चात्य वैद्यक व वैद्यकीय संशोधन यांची रोगनिवारणपद्धतीच्या बाबतीत दिशाभूल झाली असल्यामुळें ' जंतूंचा नाश करा म्हणजे रोग नाहीसा होईल ' असा महामंत्र ते जपत आहेत. प्रत्येक रोगाच्या मुळाशीं जंतू आहेत अशी त्यांची ठाम समजूत असल्यामुळें जंतुनाश म्हणजे रोगनिवारण असा ते चुकीचा अर्थ करतात. आणि त्यासाठीं रासायनिक व कृत्रिम औषधें, शस्त्रक्रिया, विषारी औषधांच्या टोंची (इंजेक्शन्) इत्यादिकांचा भरपूर प्रमाणात उपयोग करतात. म्हणजे डॉक्टरांनी औषधांची पद्धत ' कांठ्यानें कांटा काढावा, ' ' विषानें विष मारावें, ' अशा प्रकारची आहे. जंतूंचा नाश करण्यासाठीं जंतूंपासून तयार केलेलीं द्रव्यें वापरावयाचीं, शरीरांतील विषारी द्रव्यांचें निर्मूलन करण्यासाठीं त्यांना विषारी औषधांचा उतारा द्यावयाचा, हें या पद्धतीतील मुख्य मर्म आहे. आणि दुसरें म्हणजे रोगाचीं लक्षणें पुरीं दिसूं लागल्याखेरीज या डॉक्टरांना नक्की कोणता उपाय करावा ते कळत नाही. तोंपर्यंत ते कसल्यातरी थानुरमातुर औषधांचा उपयोग करून रोग्यावर निरनिराळे प्रयोग करून पहातात.

प्रतिबंधक उपचारपद्धतीचें तंत्र याच्या अगदीं उलट आहे. रोगाचीं लक्षणें नीट दिसूं लागोत अगर न लागोत, रोगाचा प्रादुर्भाव होतांक्षणींच प्रतिबंधक उपचारांना सुरवात करण्यांत येतें. रोगाचें निर्मूलन करण्यासाठीं इतर कोणत्याही प्रकारचे उपाय न करता फक्त नैसर्गिक उपचार केले जातात. शुद्ध हवा, पाणी, आहार, अंतबोह्य स्वच्छता इत्यादि उपचारांनीं शरीराचें एकदां शुद्धीकरण झालें कीं शरीरांत घर करून राहिलेलीं रोगबीजें आपोआप नष्ट होतात. त्यांना शरीरांतून निघून गेल्याशिवाय गत्यंतरच उरत नाही. रोगबीजांची हकालपट्टी हें शरीरशुद्धीचें पहिलें व महत्त्वाचें कार्य आहे. प्रतिबंधात्मक उपचारपद्धतीमुळें दुसऱ्याचा संसर्ग किंवा बाहेरचे जंतू यांना शरीर मुळीच दाद देत नाही. शरीरांत एक प्रकारची प्रतिकारशक्ति निर्माण होते.

नि स र्गो प चार म्ह ण जे का य ?

तेव्हां या दोन पद्धतींत अधिक चांगली, परिणामकारक व व्यावहारिक अशी पद्धत कोणती ? प्रतिकारक की प्रतिबंधक ? रोग पुनः पुनः होऊन त्याच्यावर पुनः पुनः औषधोपचार करीत बसण्यापेक्षा रोग एकदां कायमचाच नष्ट झाला तर चांगला अशीच सर्वसामान्य जनतेची प्रवृत्ति असते. एकसारखे ऊठबसल्या डॉक्टराकडे जाण्याची कोणाचीच इच्छा नसते. त्यामुळे प्रतिकारक उपायापेक्षा प्रतिबंधक उपायच अधिक चांगले असतात हे जनतेला पटते, समजते, पण उमजत नाही. कारण डॉक्टरी उपाय शीघ्रपरिणामी असल्यामुळे त्याकडेच सर्वसामान्य लोकांचा साहजिकच ओढा असतो. पण आतां अलीकडे निसर्गोपचाराचा जसजसा प्रचार व फैलाव होत चालला आहे तसतसे डॉक्टरी औषधांतील दोष व दुर्गुण त्यांच्या प्रत्ययास येऊ लागले आहेत. डॉक्टरी किंवा वैद्याच्या औषधांचा कायमचा उपयोग होत नाही, इतकेच नव्हे तर त्यामुळे शरीरावर दुष्परिणाम घडून येतात व तीं महाग असतात हे लोकांना आतां पटत चालल्यामुळे त्यांना निसर्गोपचाराचे तत्त्व मान्य होऊ लागले आहे. रोग झाल्यावर त्याच्याशी झगडत बसण्यापेक्षा मुळांतच रोग होऊ न देणे अधिक श्रेयस्कर, अधिक सोपे आणि विनखर्चा आहे, याचा त्यांना आतां उमज पडू लागला आहे. उत्कृष्ट प्रकारची दणदणीत व आरोग्यसंपन्न शरीरप्रकृति राखल्यास स्नानासिक व शारीरिक कामांत नवा उत्साह उत्पन्न होतो, जीवन सुखी, समाधानी व आनंदमय होते, उत्कृष्ट आरोग्य असेल तरच जगांतील मुखाचा आस्वाद घेतां येतो.

कुटुंबांतील माणसांचे आरोग्य संभाळण्यासाठीं चीनमध्ये प्रत्येक कुटुंबांत एकेक पगारी डॉक्टर ठेवण्यांत येतो असे म्हणतात. या डॉक्टराला एक ठराविक तनखा नेमून दिलेला असतो व कुटुंबांतील माणसें जोपर्यंत निरोगी आहेत तोपर्यंतच तो त्याला मिळत असतो. एकादा माणूस जर आजारी पडला तर त्याचा तनखा बंद होतो, इतकेच नव्हे तर त्याला दंडही करण्यांत येतो. कुटुंबांतील प्रत्येक व्यक्तीच्या आरोग्याची जबाबदारी या कौटुंबिक डॉक्टरावर असल्यामुळे कोणी काय खावे, किती खावे, कसे वागावे, कसे रहावे या बाबतींत त्याला सूचना द्यावयाचा अधिकार असतो. त्याच्या सूचना जर तंतोतंत पाळल्या गेल्या तर एकाद्याच्या आजारीपणाची जबाबदारी त्याच्यावर पडल्यास साहजिकच होईल. आपल्याकडे जर अशा प्रकारच्या कौटुंबिक डॉक्टरांची प्रथा सुरू केली तर रोग व उपचारपद्धति यांत भयंकर क्रांति होईल.

निसर्गोपचार

आहारतज्ज्ञ, व्यायामविशारद, मानसोपचारतज्ज्ञ, जलोपचारक, अगर अस्थि-वैद्य हे निरनिराळे निसर्गोपचार रोगाच्या बाह्य लक्षणांकडे विशेषसें लक्ष देत नाहीत. म्हणजे या लक्षणांवरून ते आपली उपचारपद्धति ठरवीत नाहीत. त्यांची उपचारपद्धति ठरलेलीच असते. नैसर्गिक तत्त्वांवर ते आहारविहाराचें नियमन करावयाला, सांगतात. शरीरशुद्धीसाठीं कोठा साफ करावयाला लावतात, व्यायामाबद्दल उपयुक्त सूचना देतात, रहाणी कशी ठेवावी व मनःस्वास्थ्य कसें राखावें यासंबंधी योग्य मार्ग दाखवितात. रोग्याने जर या सूचना तंतोतंत अंमलांत आणल्या तर त्याचें आरोग्य उत्तम प्रतीचें होईल व रोगाची शक्यता ज्वळज्वळ कायमचीच नाहीशी होईल. आजउद्याच्या डॉक्टरांनीं व वैद्यांनीं या निसर्गोपचाराकांच्या पावलावर पाऊल टाकून वागण्याचें ठराविलें तर जगांतील पुष्कळशा रोगांचें आपोआपच उच्चाटन होईल.

निसर्गोपचारपद्धतीचा पुष्कळ प्रचार झाल्यामुळें पाश्चात्यडॉक्टरांनाही निसर्गोपचारासंबंधी जिज्ञासा उत्पन्न झाली व त्यांनीं या उपचारांचा प्रयोग करून पाहण्यासाठीं त्यांचा उपयोग करण्यास प्रारंभ केला. त्यांना जसजसे अनुभव येत गेले तसतसा त्यांनीं आपल्या चिकित्सापद्धतींत निसर्गोपचारांचा समावेश करण्यास सुरवात केली. रोग्याला पाणी देऊं नका, त्याच्या अंगाला गार वारें लागूं देऊं नका, या डॉक्टरांच्या पूर्वीच्या सूचना आतां बदलल्या व त्यांनीं रोग्याच्या बाबतींत हवापाण्याची पूर्ण परवानगी दिली आहे. टॉयफॉईड तापावर कोणतेंही औषध न देता गार पाण्याचे उपचार करण्याची निसर्गोपचाराकांची पद्धत आतां पाश्चात्य डॉक्टरांनीं उचलली आहे. उंच टेकडांवरच्या मोकळ्या व ताज्या हवेनें क्षयरोग बरा होऊं शकतो हें निसर्गोपचाराचें तत्त्व सर्व डॉक्टरांना आतां पटूं लागलें आहे. निसर्गज्ञाज्ञांनीं आपल्या प्रयोगावरून त्यांना तें पटाविलें आहे. औषधांतही सूक्ष्म प्रमाणांत विषारी द्रव्ये असूं शकतात, याचीही डॉक्टरांना व पाश्चात्य वैद्यशास्त्रज्ञांना यथार्थ जाणीव होत चालली आहे ही समाधानाची गोष्ट आहे.

मनुष्यवस्तीपासून दूर अरण्यांत राहणारे पशु व इतर प्राणी पूर्ण निरोगी असतात, हें सर्वमान्य तत्त्व आहे. जंगलांत रहाणारा जंगली माणूसही याला अपवाद नाही. कांहीं अपघात, इजा अगर परस्परांतील मारामाच्या यामुळें हे प्राणी मरतात, पण रोगग्रस्त होऊन ते मृत्युमुखीं पडत नाहीत. जंगलीं

नि सर्गां प चार म्ह ण जे का य ?

जनावरें व माणसें यांचे जीवन पाहिलें तर तें नैसर्गिक नियमांनुसार असतें असें दिसून येईल. एक प्रकारच्या उपजत बुद्धीमुळें काय खावें, किती खावें इत्यादि गोष्टी त्यांना कळतात. व्यायाम, विश्रांति, शुद्ध हवा, ऊन इत्यादि गोष्टीही त्यांना स्वयंप्रेरणेनेंच समजतात. 'मनुष्य जसजसा सुधारला गेला व कृत्रिम वातावरणांत राहूं लागला तसतसा तो निसर्गापासून दूर दूर जाऊं लागला आणि मगच त्याच्यावर रोगाची छाया पडूं लागली. मनुष्याचें जीवन जोंपर्यंत नैसर्गिक होतें तोंपर्यंत तो पूर्ण निरोगी होता. रोग म्हणजे काय याची त्याला गंधवार्ताही नव्हती. पण निसर्गाचा संबंध तोडून तो जसजसा कृत्रिम सुधारणेच्या पाशांत गुरफटूं लागला, नवीं नवीं, अननुभूत सुखें व चैनीचे पदार्थ त्यांच्या मागें लागून तो मोहप्रस्त होऊं लागला तसतसा तो अधिकाधिक खोलांत जाऊं लागला. त्याची पूर्वीची आरोग्यकारक रहाणी साफ नाहीशी झाली व तिची जागा कृत्रिम, अनारोग्यकारक व सुधारलेल्या जिवनक्रमाने घेतली व त्याच्यावर हळूहळू निरनिराळ्या रोगांचा अंमल बसूं लागला. पूर्वीच्या जंगली मानवप्राण्याला निरोगी राहण्यासाठीं कांहीं सायास करावे लागत नव्हते, तो स्वतःसिद्धच आरोग्यसंपन्न होता; पण सुधारलेल्या मानवप्राण्याला रोगमुक्त होऊन निरोगी राहण्यासाठीं संबंध जन्मभर धडपड करावी लागत आहे. तो जन्माला येतो तोच मुळीं रोगट अवस्थेत येतो. त्याचा वंश, त्याचे पूर्वज व त्याच्या सभोंवतालची परिस्थिति यांच्यात इतकी रोगबीजे प्रसृत झालेली असतात कीं नवीन जन्माला येणारें बालक पूर्वजांचे कांहीं अवशेष अगर स्मृतिचिन्ह बरोबर घेतल्याशिवाय या जगांत पाऊल टाकीत नाही. अशा प्रकारें जन्मापासूनच आजच्या सुधारलेल्या मानवप्राण्याची आरोग्यापासून फारकत झालेली आहे. मनुष्याला जर या अवस्थेंतून मुक्त व्हावयाचें असेल तर त्यानें हळूहळू नैसर्गिक जीवनाकडे वळलें पाहिजे म्हणजे त्यानें लागलीच घरादाराचा त्याग करून जंगलांतच जावयास पाहिजे असें नाही. शहरी वातावरणात व सुधारणेच्या केंद्रांत राहून देखील त्याला निसर्गाशी तादात्म्य पावतां येईल. नैसर्गिक आहार, विहार व रहाणी यांचा त्याला पूर्णांशानें स्वीकार करता आला नाही तरी निम्या-अधिक अंशानें तो निसर्गनियमांचें परिपालन करील तर त्याचें जीवन निरोगी झाल्याशिवाय रहाणार नाही.

नि स गों प चार

मनुष्यप्राणां जर पूर्णपणे नैसर्गिक नियमांना अनुसरून वागेल तर त्याला कधीही आजारी पडण्याचे कारण उरणार नाही, आणि जगांतले बहुतेक रोग नामशेष होऊन जातील. आधुनिक सुधारणांमुळे मनुष्याचे जीवन इतके कृत्रिम व अनैसर्गिक झाले आहे की, तो कायमचा रोगी न बनेल तरच आश्चर्य! मांसाशन, दारूसारखीं मादक द्रव्ये, मसाल्याचे पदार्थ, तंबाखू, चहा, कॉफी, बैऱ्या स्वरूपाचे काम, शहरांतील कोंदट वस्ती, व्यायामाचा अभाव, दिखाऊ व चैनी आयुष्यक्रम, सिनेमा इत्यादि शॅकडोशें गोष्टींमुळे मनुष्यमात्राचे आरोग्य पार रसातळाला जात चालले आहे. नैसर्गिक रीतीने रहाणाऱ्या लोकांत हृदयविकार, अपचन, क्षय, अर्धांगवायु, अपस्मार, वेडेपण, कॅन्सर, अपेंडिसायटिस, मेनिन्जायटिस या प्रकारचे सुधारलेल्या मानवसमाजात आढळणारे विकार सहसा सांपडत नाहीत, हे निरनिराळ्या रानटी लोकांच्या जीवनक्रमाचे संशोधन करणाऱ्यांनी दाखवून दिले आहे.

या अनागर व रानटी लोकांप्रमाणे सुधारलेल्या माणसांनी जर स्वाभाविक आयुष्यक्रमाचा अंगीकार केला तर त्यांच्यावर आजारी पडण्याचा प्रसंग येणार नाही. आजारी पडणे ही विकृति आहे, तर आरोग्य ही मानवी शरीराची स्वाभाविक स्थिति आहे. आपण जर मानवेतर प्राणिसृष्टीकडे पाहिले तर आपल्याला असा अनुभव येईल की, नैसर्गिक रीतीने रहाणारे प्राणी आरोग्याचे आदर्श होत.

डॉक्टरां औषधाने अगर शस्त्रक्रियेने जसा ताबडतोब गुण दिसू लागतो तसा निसर्गोपचारांचा ताबडतोब गुण कां येत नाही? असा निसर्गोपचारासंबंधी नेहमीं आक्षेप घेण्यांत येतो. हा आक्षेप मुळांतच चुकीचा आहे. औषधाच्या बाटलीमुळे जरी क्षणिक बरे वाटले तरी त्या औषधाने रोगाचे समूळ उच्चाटण होत नाही. काहीं काळ रोग तसाच दाबला जातो. त्यामुळे आज जरी औषधांचा परिणाम दिसून आला तरी उद्यां तो रोग पुन्हां उलटणार नाही कशावरून? निसर्गोपचारांच्या बाबतींत रोग उलटण्याची भीति नाही. कारण नैसर्गिक उपचार हे वरवरचे नसतात, तर थेट मूलगामी स्वरूपाचे असतात. मात्र सर्वसामान्य जनतेला निसर्गोपचार कां रुचत नाहीं याचे कारण असें आहे कीं, डॉक्टरांचे औषध घेणें फार सोपें असतें. स्वतः कोणतेच व कसल्याही प्रकारचे परिश्रम घेतले नाहीत तरी चालतें. पण निसर्गोपचारांच्या बाबतींत तसें करून

निसर्गोपचार म्हणजे काय ?

आगत नाही. निसर्गोपचारांवर राहू इच्छिणाऱ्या रोग्याला अनेक प्रकारचीं पथ्ये संभाळावीं लागतात. त्याला आहार, विहार, व्यायाम इत्यादिकांच्या बाबतीत पुष्कळ मनःसंयमन करावें लागतें, नेहेमींच्या राहणीवर नियंत्रण घालावे लागतें व स्वतःचें स्वतःच रोगनिवारणाचें तंत्र संभाळावें लागते. त्याला दुसऱ्यावर अवलंबून चालत नाही. रोग्यानें जर अशा प्रकारें स्वतःला नियंत्रण घालून घेतलें व अगदीं शास्त्रीय पद्धतीनें नैसर्गिक उपचार सुरू केले तर त्याला बरे होण्यास औषधापेक्षां कमी वेळ लागेल, हें अनुभवसिद्ध आहे.

कोणत्याही प्रकारचे कृत्रिम किंवा वैद्यकीय उपचार न करतां केवळ नैसर्गिक साधनांनीं शारीरिक रोग हटविण्याचा प्रयत्न करणें म्हणजे निसर्गोपचार होय. शरीर हें निसर्गसृष्टीचे बनलेलें असल्यामुळें शरीराच्या सुस्थितीचे मार्ग निसर्गाला जितके ठाऊक आहेत तितके मनुष्याला असणे शक्य नाही. मात्र निसर्गोपचार म्हणजे रोग बरा करण्याचें कार्य पूर्णपणें निसर्गावर सोपविणे असें नव्हे. नैसर्गिक रीत्या किंवा आपोआप रोगी बरा होईल, ही उदासीन व निर्विकारी वृत्ति निसर्गोपचाराच्या मुळावीं नाही. एका वेळीं जास्तात जास्त नैसर्गिक साधनें रोग्याच्या हवालीं करणें, नैसर्गिक साधनांनीं रोगनिवारणक्रियेला सहाय्य करणे हा निसर्गोपचाराचा खरा अर्थ आहे. निसर्ग हा रोग्याचा धन्वंतरीनाहीं तर त्याचे औषध आहे. हवा, पाणी, उजेड, सूर्यप्रकाश, विश्रान्ति, लंघन, व्यायाम, युक्ताहार हीं रोगोपचाराचीं निसर्गाचीं साधनें आहेत. तथापि निसर्ग स्वयंसिद्धपणें या साधनांचा उपयोग करूं शकत नाही. मनुष्यानेंच त्यांची यथायोग्य योजना केली पाहिजे. म्हणजे योजक चागला असेल तर त्याला सर्व प्रकारच्या नैसर्गिक शक्तींचा योग्य उपयोग करून घेतां येईल.

अमेरिकेंतील जगप्रसिद्ध निसर्गोपचार-तज्ज्ञ डॉ० लिडल्लार यांनीं आपल्या 'निसर्गोपचारपद्धति' या आपल्या ग्रंथात निसर्गोपचाराची एक व्याख्या दिली आहे. निसर्गार्शी सुसंवादी किंवा निसर्गानुकूल अशी जी उपचारपद्धती ती निसर्गोपचारपद्धति असें त्या व्याख्येत म्हटलें आहे. या पद्धतीच्या पुरस्कर्त्यांचें असें म्हणणें आहे कीं, मनुष्य प्राणी जर आपली नेहेमींची रहाणी निसर्गानुकूल ठेवील तर त्याला रोगाचा प्रतिबंध करतां येईल, आणि तशांतही त्याला रोगानें पछाडलें तर निसर्गोपचारानें त्याला जसा कायमचा परिणामकारक आराम वाटेल तसा क्षणिक दुःखनिवारक औषधसेवनानें किंवा

नि सर्गोपचार

शास्त्रक्रियेने वाटणार नाही. यासाठी मनुष्याने आपली रहाणी व आहारविहार हे निसर्गाला धरून ठेवावे. यातच त्याचें खरें हित आहे. आरोग्यसंपादनाचा तोच खरा राजमार्ग आहे.

निसर्गोपचाराची मूलतत्त्वे खालीलप्रमाणे सागतां येतील:—

(१) नैसर्गिक जीवन—खाणे, पिणे, लंघन, वज्रप्रावरण, कामकाज, विश्रांति, विचार व मानसिक-नैतिक-सामाजिक क्रिया नैसर्गिक पद्धतीने अंमलात आणणे.

(२) निसर्गाची आदितत्त्वे—शुद्ध हवा, सूर्यप्रकाश, पाणी, माती, विद्युत्, इत्यादि पंचमहाभूतांचा उपयोग करणे.

(३) रासायनिक उपचार—आहाराच्या बाबतींतील युक्तायुक्तता, फलाहार, शाकाहार, वनस्पति, उद्भिज्ज द्रव्ये, इ.

(४) यांत्रिक उपचार—व्यायाम, मालिश, मर्दन, अस्थिवैद्यक, इ.

(५) मानसिक उपचार—विश्रांति, मनाची प्रसन्नता आशावाद.

निसर्गोपचाराची पद्धति पायाशुद्ध, मूलप्राही व संपूर्णपणे शास्त्रीय स्वरूपाची आहे. रोग कोणताही असो त्याच्यावर उपचार एकच, हें निसर्गोपचाराचें एक प्राथमिक तत्त्व आहे. कारण रोगाचें बाह्यस्वरूप निराळें असले अगर त्याची लक्षणे वेगवेगळीं असलीं तरी सगळ्यांचे मूलकारण एकच आहे, असा निसर्गशास्त्राचा सिद्धांत आहे. आणि प्रत्येक रोगावरील नैसर्गिक उपचाराच्या प्रमाणांत व स्वरूपांत कमीअधिक फरक पडला तरी उपचाराचें मूलतत्त्व सगळीकडे सारखेंच आहे; सगळीकडे एकच आहे.

नैसर्गिक उपचारांचे साधारणपण दोन विभाग पाडतां येतील; (१) योग्य दिशा दाखविल्यास व योग्य सूचना दिल्यास रोग्याला स्वतःचे स्वतःवर आपल्याच हातानें करतां येण्यासारखे उपचार, (२) तज्ज्ञ निसर्गोपचाराच्या नेतृत्वाखालीं त्यानें अगर दुसऱ्या कोणी करावयाचे उपचार.

पहिल्या विभागांत युक्ताहार, लंघन, जलोपचार, स्नान, व्यायाम, प्राणायाम, वायुस्नान, सूर्यस्नान, मानसोपचार, इत्यादि प्रकार येतात; तर दुसऱ्यांत मर्दन, मालिश, अस्थिवैद्यक, वनस्पतीचे उपचार इत्यादिकांचा समावेश होतो.

कोणत्याही प्रकारचें औषध हें निसर्गोपचारांत येत नाही, मग तें झाडपाल्यापासून बनविलेलें असो अगर रासायनिक क्रियेनें तयार केलेलें असो, नुसता झाडपालाच असेल तरं पालेभाज्यांप्रमाणें तो उपयुक्त ठरेल; पण त्याच्यावर आग्नि-

निसर्गोपचार म्हणजे काय ?

संस्कार केला किंवा रासायनिक प्रक्रिया केली तर झाडपाल्यांतील नैसर्गिक गुणविशेष नाहीसे होतील. यासाठी झाडपाल्याची तयार औषधेही निसर्गोपचाराकाने टाळली पाहिजेत. काहींचे असे म्हणणे आहे की, जलोपचार मृत्तिकोपचार, सूर्यस्नान याच्याप्रमाणे विद्युत् उपचार व शस्त्रक्रिया याना निसर्गोपचारांत स्थान द्यावयास काय हरकत आहे ? निसर्गाला मदत म्हणून ही साधनें वापरावयाला का आक्षेप असावा ? खोल विचार केला तर हें विधान चुकीचें आहे असें म्हणणे भाग आहे.

अलीकडच्या निसर्गोपचार शास्त्रज्ञांनी निसर्गोपचारांत नेत्रचिकित्सेचा अंतर्भाव केला आहे. डोळ्यांच्या परीक्षेवरून रोगाची परीक्षा करतां येते असा त्यांचा सिद्धांत आहे. डोळ्याचा रंग डोळ्यात दिसणाऱ्या सूक्ष्म पांढऱ्या रेषा व काळे डाग यावरून रोग्याला कोणता रोग व कशामुळे झाला आहे याचें अनुमान बांधता येते. डॉ. इमेट्रॅ पेझेली या नेत्रशास्त्रज्ञानें सुमारे शंभर वर्षांपूर्वी हा शोध लावला. शरीरांत झालेले फरक लागलीच डोळ्याच्या तबकडीवर दिसून येतात असे डॉ. पेझेलीनें सिद्ध करून दाखविलें आहे. डोळ्याच्या कोणत्या भागाशी शरीराच्या कोणत्या भागाचा संबंध आहे हें स्पष्ट करण्यासाठी त्यानें एक आकृति तयार केली होती, तीच नवीन संशोधनानंतरही थोड्याफार फरकानें अजूनही प्रमाणभूत मानली जाते. डॉ. स्टॅन्ले डेव्हिड्सन यानीं 'निसर्गोपचार व नेत्रचिकित्सा' या आपल्या पुस्तकांत या विषयाचें विस्तृत विवेचन केलें आहे ते जिज्ञासूंनी पहावें. नेत्रचिकित्सेमुळे निसर्गोपचाराला अधिक सहाय्य होतें, असे या नेत्रचिकित्सावाद्याचें म्हणणे आहे. प्रत्यक्ष निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनें या चिकित्सेला फार थोडें महत्त्व आहे. शरीरांतील रोगाचीं लक्षणे नेत्रचिकित्सेमुळे स्पष्टपणे कळून येतात. नाडीचे ठोके, हृदयाचे ठोके, जीभ इत्यादि पाहून व रोग्याला काहीं सूचक प्रश्न विचारून रोगचिकित्सा करण्याची आजकालच्या डॉक्टरांची पद्धत आहे. आयुर्वेदतज्ज्ञांची नाडीपरीक्षा प्रसिद्ध आहे. निसर्गोपचारशास्त्रज्ञ मात्र कोणत्याही बाह्य लक्षणाकडे लक्ष न देतां एकदम रोगचिकित्सा करूं शकतात. कारण रोग कोणताहि असला तरी सर्वांच्या मुळाशीं एकच तत्त्व असतें, असा त्यांचा सिद्धांत आहे. आणि या सिद्धांतानुसार त्यांना डॉक्टरवैद्यांप्रमाणें बाह्य लक्षणांवरून रोगचिकित्सा करण्याची आवश्यकताहि नसते. तथापि आतां नवीन शास्त्रीय

निसर्गोपचार

संशोधनामुळे डोळ्यावरून रोगचिकित्सा करण्याचे हे नवे तंत्र अस्तित्वांत आले आहे. निसर्गोपचारांना त्याचा बराच उपयोग होईल. सध्याच्या डॉक्टरांना त्याची अजून कल्पनाही आलेली नाही.

निसर्गोपचार हे इतर चिकित्साशास्त्राप्रमाणे स्वतंत्र शास्त्र आहे. पाश्चात्य वैद्यकाप्रमाणे ते संपूर्ण शास्त्रीय भूमिकेवर आधारलेले आहे. मात्र इतर कोणत्याही शास्त्रापेक्षा ते अतिशय सोपे व सुलभ असल्यामुळे सामान्य लोकांना त्याबद्दल विशेषसा आदर वाटत नाही आणि महत्त्व तर त्याहून वाटत नाही. ज्या शास्त्रांत वैद्यकशास्त्राप्रमाणे बरेचसे समजावयाला अवघड, घोंटाळ्याचे व गूढ असते अशा शास्त्राचा जनतेच्या मनावर परिणाम होतो, असा नेहमीचा अनुभव आहे. निसर्गोपचाराच्या सुलभपणामुळे या सामान्य लोकांप्रमाणे डॉक्टरलोकाही त्याबद्दल सुरवातीला अनादरबुद्धि दाखवीत होते. पण या निसर्गोपचाराची शास्त्रीय मूलतत्त्वे जेव्हा त्याच्या प्रत्ययास आणून दिली तेव्हा मात्र त्यांच्या डोक्यांत प्रकाश पडला. आणि आता तर निसर्गोपचारांपैकी किती तरी उपचार डॉक्टरांनी स्वतःच्या चिकित्सापद्धतीत समाविष्ट करून टाकले आहेत. यापुढे निसर्गशास्त्राचा जसजसा प्रभावी प्रचार होत जाईल तसतसे डॉक्टरलोकाही त्याचा संपूर्णपणे स्वीकार करू लागतील. आणि तो दिवस जवळ आणण्यासाठी प्रत्येकाने निसर्गोपचाराचा जितका प्रचार करता येईल तितका करण्यास मनो-मावे झटले पाहिजे.

मानसिक आरोग्य आणि उत्तम पचनशक्ति ही परस्परांवर इतकी अवलंबून आहेत की, एक नसेल तर दुसरे अस्तित्वात येणार नाही. भूक, तहान, भय, चिंता, मानसिक अस्वास्थ्य इत्यादिकांचा पचनक्रियेवर परिणाम होतो ही गोष्ट निश्चित आहे.

*

*

*

रोग-मीमांसा

कोणत्याही प्रकारच्या रोगाचें मूलकारण नैसर्गिक नियमांचें उल्लंघन हें असतें. मग हें उल्लंघन कसेही केलेलें असो, कोणत्याही बाबतींत केलेलें असो, निसर्गाकडून त्याबद्दल प्रायश्चित्त मिळावयाचें, हें ठरलेलेंच आहे. निसर्गाचे कायदे जर मनुष्यानें योग्य प्रकारें पाळले तर त्याच्यावर आजारी पडण्याची पाळी कधीही येणार नाही. रोगाची उत्पात्ति अनेक निरनिराळ्या कारणामुळें होत असली तरी रोगाचें मूलकारण अत्यशन व चुकीचा आहारविहार हें आहे. कोणत्याही रोगाच मूळ आहारांत सांपडतें, हा सर्वमान्य सिद्धांत आहे. मनुष्याच्या आहारांत अतिरेक झाला, चुकीच्या पद्धतीनें विविध पदार्थांचें एकीकरण केलें, ज्या अन्नद्रव्यांत सत्त्वं, खनिजद्रव्यें, पोषकद्रव्यें व जीवनतत्त्वं अजीबात नाहींत अशा अन्नद्रव्यांचा रोजच्या आहारांत समावेश झाला, कोठा साफ ठेवण्याच्या कामीं योग्य काळजी घेतली नाही, व्यायामादिकानें शरीराचें शुद्धीकरण झालें नाहीं, व शरीरांत विषारी द्रव्यें असलेल्या औषधांचा एकसारखा मारा होजे लागला तर शरीरांत रोगाची उत्पात्ति होत असते. चुकीच्या

नि स गों प चार

आहारामुळे शरीराच्या पेशींत विषारी द्रव्ये उत्पन्न होतात आणि त्याचा परिणाम रोगोत्पत्तीत होतो. आहार हा योग्य तऱ्हेने घेतला तर तो शरीराला पोषक होतो आणि अयोग्य प्रकारे घेतला तर मारक होतो, हे मूलतत्त्व लक्षांत ठेवण्यासारखे आहे आणि यासाठीच निसर्गोपचारकाकडून कोणत्याही रोगावर आहारबंदी ऊर्फ लंघन हा पहिला उपचार केला जातो. शरीराची रोगावस्था अगर निरोगावस्था केवळ आहारावर अवलंबून आहे.

जंतूमुळे रोग होता काय ?

मात्र रोगाचे मूलकारण सूक्ष्म जंतु हे आहे, असे पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राचे जे म्हणणे आहे ते अगदी चुकीचे आहे. नुसत्या जंतूमुळे रोग होत असते तर मोठमोठ्या सार्थात एकजात सर्वांचा स्वाहाकार झाला असता. पण ज्याअर्थी तसे होत नाही त्या अर्थी सगळ्यांनाच जंतूंचा उपद्रव होत नाही, हे आपोआपच सिद्ध होत आहे. आणि दुसरे म्हणजे लंघन करणाऱ्याला जंतूंचा कधीच त्रास होत नाही, उलट लंघनामुळे त्यांचा नाश होतो. म्हणजे याचा अर्थ असा की, जंतूंना ज्या ठिकाणी अनुकूल भूमि सांपडते त्याच ठिकाणी ते वस्ती करतात व त्यांचा फैलाव होतो. घाणीच्या ठिकाणी जंतूंचा उद्भव होत असतो कारण त्याचे जीवन त्या घाणीवरच अवलंबून असते. शरीरांत जर क्षयासारख्या एकाद्या रोगाचा प्रादुर्भाव झाला तर त्या क्षयरोगावर स्वतःची उपजाविका करण्यासाठी तेथे जंतूंचा फैलाव हातो. म्हणजे जंतूमुळे क्षय होतो असे नसून क्षयानंतर जंतु येतात. आणि क्षयाचा जर नैसर्गिक उपचाराने योग्य प्रतिबंध केला नाही तर त्या जंतूंचे फावते व ते आणखीच वाढत जातात. शरीरांत जर घाणच नसेल तर जंतूंची उत्पत्ति होणार नाही. निसर्गोपचार जंतूंचा नाश करण्याकडे लक्ष देत नाही, कारण शरीरांतली घाण नाहीशी झाली की, जंतूंचा आपोआप नाश झालाच म्हणून समजावे.

आधुनिक पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रज्ञांनी रोगोत्पादक जंतूसंबंधांचे एक स्वतंत्र शास्त्रच निर्माण केले आहे. त्यांच्या मतें प्रत्येक रोगाचे मूलकारण कोणत्या ना कोणत्या प्रकारचे जंतु हेच आहे. अर्थात् हे जंतु अतिक्षय सूक्ष्म असतात व सूक्ष्मदर्शक यंत्रातून पाहिले तरच त्यांचे अस्तित्त्व समजून येते. आणि विशेष म्हणजे प्रत्येक रोगाचे स्वतंत्र जंतु असतात. कॉलरा, मलेरिया, टॉयफॉईड,

रोग मी मांसा

क्षय, महारोग, गर्मा, फ्लेग इत्यादि कोणताही लहानमोठा रोग असो त्याची उत्पत्ति जंतूशिवाय व्हावयाचीच नाही असा या पाश्चात्य शास्त्रज्ञांचा ठाम सिद्धांत आहे. मनुष्याच्या शरीरांत लाखों सूक्ष्मजंतूंची कायम वसाहत असून त्यांच्या तडाख्यांत सांपडून मनुष्य केव्हा त्यांना बळी पडेल याचा नियम सागता येत नाही, असें या शास्त्रज्ञांना वाटते. आधुनिक वैद्यकशास्त्रज्ञांचें हें जंतुशास्त्र निसर्गशास्त्राला मान्य नाही. सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून ढळढळीतपणे जरी हे जंतु 'चक्षुर्वै सत्यम्' या नात्यानें दिसत असले तरी केवळ जंतूमुळे रोगोत्पत्ति होते हें तत्त्व निसर्गोपचारकाला कधीच संमत होणार नाही. कारण सूक्ष्म जंतुसृष्टीचा अभ्यास करून निसर्गशास्त्रज्ञांनी असा सिद्धांत प्रस्थापित केला आहे कीं, मनुष्याच्या शरीराच्या सुस्थितीसाठीच सूक्ष्म जंतु उत्पन्न झाले आहेत. मनुष्याच्या तोंडांत, पेशांत व जठरांत कोट्यवधि जंतु आहेत, पण त्यामुळे मनुष्याला अपाय न होतां उलट फायदाच होतो. कोठ्यांत व आंतज्यांत इतके असंख्य जंतु असतात कीं, त्याची मोजदादही करता येणें शक्य नाही. आणि मनुष्याच्या शरीरांतून दररोज शैचाच्या द्वारे जो मळ बाहेर पडतो त्यात या जंतूंचें फार मोठें प्रमाण असतें. पोटांतील अन्नाचें पचन करण्याच्या कामी त्यांचा पुष्कळ उपयोग होतो व जोंपर्यंत हे जंतु आपली आतज्यांतली जागा सोडून दुसरीकडे जात नाहीत तोंपर्यंत प्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम घडून येण्याची धांमती नाही.

सूक्ष्म जंतूंचें विविध कार्य

आपल्या भोंवतीं हवेत व वातावरणांत असंख्य जंतु हिडत असतात. श्वासोच्छ्वासाच्या द्वारे आपल्या शरीरांत अनेक जंतु प्रवेश करतात, पण आपण सर्व मृत्युमुखी पडत नाही. याचें कारण असें आहे कीं, मनुष्याच्या शरीराचें रक्षण करण्यासाठीं निसर्गानें शरीरसंरक्षक ठेवले आहेत. शरीरावर हल्ला करणारे बाहेरचे जंतु शरीरांत शिरतात न शिरतात तोंच हे शरीरसंरक्षक त्यांना नेस्तनाबूद करतात. उत्कृष्ट आरोग्यकारक आहारामुळे आपलें रक्त जर शुद्ध झालेलें असेल तर रक्तांतले कण या सूक्ष्म जंतूंचा नाश करूं शकतात. आपल्या शरीरांत प्रतिकारशक्ति उत्पन्न झालेली असेल तर शरीरावर कोणत्याही जंतूंचा परिणाम होणार नाही. कुटुंबांत एकाद्याला टायफॉईड झाला तरी बाकीच्यांना त्याची बाधा होत नाही. यावरून ज्याची प्रतिकारशक्ति कमी झालेली असते त्यालाच जंतूंचा उपद्रव होतो हें स्पष्ट आहे. पूर्ण निरोगी माणसाच्या

नि स गों प चार

बाबतीत जंतूंचें कांहीं चालत नाहीं, ते निर्बळ होतात, इतकेंच नव्हें तर ते नास पाबतात. यावरून असें निश्चितपणें म्हणतां येतें की, शरीर जर निरोगी व प्रतिकारक्षम असेल तर जंतूमुळें रोगांची उत्पात्ति होऊं शकणार नाहीं.

जंतूसंबंधी एक भयंकर प्रयोग

विहएन्ना विद्यापीठाचे सुप्रसिद्ध प्रोफेसर डॉ. पेटेनकोफर यानें अनेक प्रयोग करून असें सिद्ध केलें आहे कीं, जंतू हे रोग उत्पन्न करूं शकत नाहींत. मनुष्याच्या शरीरातील जीवनशक्ति व प्रतिकारशक्ति जर कमी झालेली नसेल तर जंतु कांहीं अनिष्ट करूं शकत नाहींत, हें त्यानें एक दिवस स्वतःवर प्रयोग करून दाखवून दिलें. आपल्या प्रयोगशाळेंत विद्यार्थ्यांपुढें या विषयावर व्याख्यान देत असत. त्यानें एक कपभर पाण्यांत कॉलच्याचे लाखों जिवंत जंतु घातले व सर्व विद्यार्थ्यांच्या समोर तें मिश्रण प्राशन केले. एवढा हा प्राणघातक प्रयोग करून सुद्धां त्याच्यावर कसलाही आनिष्ट परिणाम झाला नाहीं. अशाच प्रकारें निरनिराळ्या प्रकारचे जंतु अनेक शास्त्रज्ञांनीं सेवन करून जंतूसंबंधीची काल्पनिक भांति व्यर्थ ठरविली आहे. अमेरिकेंतल्या डॉ. रोडरमंड या शास्त्रज्ञानें डॉ. पेटेनकोफरपेक्षाही एक भयंकर प्रयोग केला व त्यासाठीं त्याला अटकही करण्यांत आली. निरोगी शरीरावर कोणत्याही जंतूंचा परिणाम होत नाहीं हें आपल्या विद्यार्थ्यांना सप्रयोग दाखविण्यासाठीं त्यानें देवी आलेल्या एका माणसाची लस आपल्या अंगाला लावली. त्याच्या ह्या कृत्यामुळें लोक घाबरले व अखेर पोलिसांनीं त्याला अटक केली. पण आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे त्याच्यावर देवीच्या जंतूंचा यत्किंचितही परिणाम झाला नाहीं, तो पहिल्याइतकाच निरोगी राहिला.

मनुष्याची जीवनशक्ति कमी झालेली असेल तर यःकश्चित् क्षुल्लक रोगजंतु सुद्धां त्याच्या शरीरात क्षिरतात व शरीर ज्या मानानें दुबळें व रोगट असेल त्या मानानें त्यांची वाढ होऊं लागते. आंतडीं, फुफ्फुसें व मेंदु या ठिकाणच्या बऱ्या-वाईट परिस्थितीवर टायफॉईड, निमोनिया, अगर मेनिनजायटिस यांच्या जंतूंची वाढ अवलंबून असते. ज्या ठिकाणीं अस्वच्छता, घाण आहे असें अनुकूल क्षेत्र मिळाल्याशिवाय रोगजंतूंची वाढ होत नाहीं. मोठमोठ्या वैद्यकशास्त्रज्ञांनीं व चिकित्सकांनीं आपला असा अनुभव सांगितला आहे कीं, हजारों प्रकारच्या सांस-

रोग मी मांसा

गिक रोग्यांशीं त्याचा नित्यसंबंध आला असताही त्यांना कोणत्याही प्रकारची संसर्गबाधा झालेली नाही. यावरून असा निश्चित सिद्धांत निघतो की, उत्कृष्ट जीवनशक्ति, रक्तशुद्धि, शरीराची अंतर्बाह्य स्वच्छता, मनाचा उत्साह व कार्यशक्ति ज्याच्याजवळ असेल त्याच्यावर जंतूंचा कधीही हल्ला होणें शक्य नाही.

रोगनिवारणासाठी रोगोत्पत्ति

शरीरांत ज्या वेळीं एकादा रोग उत्पन्न होतो त्या वेळीं तो रोग म्हणजे शरीर निरोगी करण्याचा निसर्गाचा प्रयत्न आहे, हें तत्त्व निसर्गोपचारशास्त्रांत फार महत्त्वाचें आहे. शरीर निरोगी करण्यासाठीं रोगाची जरूरी हें तत्त्व वरवर दिसावयाला चमत्कारिक असलें तरी ते पूर्णपणें खरें आहे. शरीरांत सांचलेळीं दूषित द्रव्यें बाहेर काढून टाकण्यासाठीं व शरीरशुद्धीसाठीं निसर्गाचा नेहमीं प्रयत्न चाललेला असतो. निसर्गाशीं झगडून निसर्गावर विजय मिळविण्याचें शरीरांत जितकें सामर्थ्य आहे, त्यापेक्षाही निसर्गाचा प्रभाव अधिक आहे. शरीराचे गुणधर्म निसर्गाशीं समतोल रहातील, शरीराचे निसर्गाशीं साधर्म्य राहिल अशी निसर्गाची एक सारखी धडपड चाललेली असते. उदाहरणार्थ, एकाद्याला ताप आला तर तो शरीरशुद्धीचा एक प्रकारचा उपाय आहे असें समजून त्यावर नैसर्गिक उपचार केल्यास तेव्हाच तो आटोक्यांत येतो. शरीरांत वाजवीपेक्षा अधिक उष्णता निर्माण करून शरीरांतल्या विषारी व अनिष्ट द्रव्यांचा निचरा करणें हें निसर्गाचें कार्य आहे. व तें स्वाभाविकपणें, आपोआप पार पडत असतें. पण मनुष्यानें जर हा ताप औषधांमुळें दाबून टाकण्याचा प्रयत्न केला तर त्याचा सुपरिणाम घडून येण्याच्या ऐवजीं शरीरांत दुसरेच अनेक विकार उद्भवतात. औषधांमुळें शरीराला नको असलेलीं अनिष्ट द्रव्यें शरीरांत शिरतात व त्याचा परिणाम रक्त दूषित होण्यात होतो.

ताप आला असता विशेषसें भिण्याचें कारण नाही. ताप कां येतो याचा जर निसर्गशास्त्राच्या दृष्टीनें विचार केला तर तो शरीरांत सांचलेल्या अनिष्ट द्रव्यांमुळें उत्पन्न झालेल्या जंतूंना मारण्यासाठीं येतो असें दिसून येईल. मनुष्याच्या शरीरांत चुकीच्या आहारामुळें अगर इतर काहीं कारणांमुळें जीं विषारीं द्रव्यें उत्पन्न होतात त्या द्रव्यांतून सूक्ष्म जंतूंची वाढ होत असते. शरीरांत त्यांना प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न झाल्याखेरीज ते जंतू मरतनाहींत. म्हणून त्यांना मारण्याची निसर्गाचेंच योजना केली आहे. ती योजना म्हणजे ताप.

निसर्गोपचार

मनुष्याच्या शरीरांत खूप उष्णता वाढली म्हणजे त्या उष्णतेनें ते जंतु मरतात व शरीर पूर्ववत् निरोगी होतें. माणसाला जर एकादा रोग झाला तर ताप येतो. मग हा रोग लहान असो अगर भयंकर असो. अशा रोगांत जर त्याला ताप आला तर त्याची स्थिति चिंताजनक आहे असे समजावें. कारण त्यायोगें असें सिद्ध होतें कीं, रोगजंतूंचा प्रतिकार करण्याची शक्ति रोग्यांत उरलेली नाही. मनुष्य मृत्युपंथाला लागलेला असला म्हणजे शेवटीं शेवटीं त्याचा ताप उतरत उतरत जाऊन तो अगदीं निःशेष होतो आणि असा एकदम ताप उतरला म्हणजे बेलाशक समजावें कीं रोग्याच्या अंगांतली शक्ति ओसरत चालली आहे. अर्थात् मृत्यूच्या वेळीं इतर गात्रेही निःशक्त व निर्जाव होत असतात, हें सांगावयास नकोच. ताप उतरणें हें प्रकृतीला हितावह आहे, अशी सामान्यपणें डॉक्टरांची समजूत असते आणि त्याप्रमाणें एकादें जलाल औषध देऊन हें ताप उतरवितातही. पण ही त्यांची चूक आहे. एकाएकीं ताप उतरणें ते चांगलें लक्षण नाही, हें सर्वसामान्य लोकानामुद्धां ठाऊक असतें. मग स्वःतला आरोग्यतज्ज्ञ म्हणणाऱ्या डॉक्टरांना ही साधी गोष्ट माहीत नसेल काय ? तापाची शास्त्रीय मीमांसा अशी आहे कीं, एकदम ताप निवण्यासाठीं दिलेल्या औषधांमुळें मनुष्याच्या शरीरांत अधिक विष उत्पन्न होतें. व अंगातले विषारी जंतु मरण्याऐवजीं शरीरात नवीनच विकृति उत्पन्न होते. म्हणून ताप उतरण्याचें औषध देणें धोक्याचें आहे. निसर्गोपचार शास्त्राप्रमाणे ताप येणें फायदेशीर असतें, कारण शरीर निरोगी करण्याची ती एक मधली पायरी आहे असें सिद्ध झालें आहे.

पेशी व त्यांचें कार्य

आपलें शरीर हें लाखों, कोट्यावधि सूक्ष्म पेशींचें व जिवंत अणुपरमाणूंचें बनलेलें आहे, हें सर्वांना माहीत आहे. ह्या पेशी इतक्या सूक्ष्मातिसूक्ष्म आहेत कीं सूक्ष्मदर्शक यंत्रांतून त्या शेंकडों पटीनें मोठ्या केल्याशिवाय आपल्या डोळ्यांना त्यांचें प्रत्यक्ष स्वरूप दिसू शकत नाही. आणि विशेष म्हणजे ह्या पेशी इतक्या सूक्ष्म आहेत तरी त्यांच्यापैकीं प्रत्येकाला स्वतंत्र अस्तित्त्व आहे. शरीर सुयांत्रित-डेवण्याचें कार्य या पेशींना करावें लागतें. किंवा असेंही म्हणतां येईल कीं यांपैकीं प्रत्येक पेशी जर सुस्थितीत असली तरच माणूस

रोग मी मांसा

सुस्थितीत असतो. त्यांचें जर योग्य प्रकारें पोषण झालें नाहीं, त्याची उपासमार झाली अगर त्यांना एकादा विकार झाला तर शरीराचीही तशीच अवस्था होते. शरीरांतल्या प्रत्येक अणुपरमाणूवर संबंध शरीराचें बरेंवाईटपण अवलंबून आहे. म्हणून या पेशींची सुस्थिति राखण्यासाठी आपण योग्य ते प्रयत्न केले पाहिजेत. या प्रयत्नांत जर आपण कसूर केली नाहीं तर शरीरांत रोगबीजांचा प्रवेश होणें शक्य होणार नाहीं. शरीराला रोगापासून अलिप्त राखावयाचें असेल तर आपण या पेशींकडे सदैव लक्ष पुराविले पाहिजे.

पाश्चात्य डॉक्टरांची रोगनिवारणाची रीत म्हणजे रोगाचीं लक्षणे शोधून काढून तीं लक्षणे नाहींशी करण्याचा औषधांच्या साधनांनीं प्रयत्न करणें. त्याच्या उलट निसर्गोपचारक रोगांच्या लक्षणाकडे तादृश लक्ष देत नाहींत. ज्या परिस्थितीमुळें हीं लक्षणे उत्पन्न होतात ती परिस्थितीच नाहींशी करण्याचें; त्यांचें ध्येय असतें व त्यासाठीं रोग्याचें अंतर्बाह्य वातावरण आरोग्यकारक ठेवण्याचे त्यांचे प्रयत्न चालूं असतात. निसर्गोपचारक रोगाचा प्रत्यक्ष प्रतिकार करीत नाहींत तर ज्या आधारावर रोगाचें अस्तित्व अवलंबून असतें तो मूळ आधारच नाहींसा करतात. रोगाची भूमिकाच नष्ट झाल्यावर रोग आपोआप नेस्तनाबूद होतो हें सांगावयास नकोच.

चुकीचा आहार, विहार व रहाणां, आणि वैद्यकीय उपायानां रोगांचा अवरोध करण्याची चिकित्सापद्धति यामुळें शरीरातील सूक्ष्म पेशींत अशुद्ध व विषारी द्रव्ये जमा होतात व त्याचा परिणाम पेशींची स्वभाविक क्रिया खंडित होण्यांत होतो. शरीरात उत्पन्न झालेलीं हीं विषारी व अनिष्ट द्रव्ये रक्तवाहिन्या, मज्जातंतू व इतर सूक्ष्म पेशी यांच्यांत शिरतात, त्यामुळें शरीराच्या सुयंगित व्यवस्थेंत प्रत्यवाय येणें साहजिक आहे. पेशी बिघडल्यामुळें शरीरयंत्र आपोआप नादुरुस्त झाल्यास आश्चर्य नाहीं.

यासाठीं शरीरांतल्या प्रत्येक पेशीचें योग्य पोषण होईल व तिला भरपूर प्राणवायु मिळेल अशी आपण खबरदारी घेतली पाहिजे. रक्तांतल्या तांबड्या कणांमुळें पेशींचें पोषण होतें. पेशींत सांचलेलीं अनिष्ट द्रव्ये बाहेर पडण्यासाठीं त्यांना जरूर तो व्यायाम मिळाला पाहिजे. प्रत्येक पेशी अंतर्बाह्य शुद्ध राहिली तर शरीरांत रोगबीजे नाहींत, तें निरोगी आहे असें समजावें.

पेशींच्या द्वारें शरीरांतली घाणीचें जर निर्मूलन होत नसेल तर शरीरांत रोग उत्पन्न होतो, इतकेंच नव्हे तर तो तेथून लवकर निघत नाहीं. शरीरांत उत्पन्न

नि सर्गो प चार

झालेल्या रोगाचा जर ताबडतोब उपशम केला नाही तर तो अधिक बळावतो, आणि मग त्याचे उच्चाटन करणे फार कठीण जाते. आणि मग ते रोग जीर्ण होतात व पुढे कधी कधी कष्टसाध्यही होतात. यासाठी वेळच्या वेळीच रोगनिवारणाची दक्षता घेतली पाहिजे.

जीर्ण रोगात शरीरातील प्रत्येक रक्ताचा कणकण व प्रत्येक पेशी दूषित झालेली असते. शरीरांतला रोग पूर्णपणे बरा होण्यासाठी जीर्ण झालेल्या पेशी अजाबात नाहीशा झाल्या पाहिजेत व त्याच्या ऐवजी नव्या पेशी उत्पन्न झाल्या पाहिजेत. शरीरांत नव्या पेशी उत्पन्न होणे याचाच अर्थ नवजीवन निर्माण होणे तसा आहे. उत्कृष्ट प्रकारच्या जीवनपोषक व आरोग्यकारक आहारामुळे शरीरांत नव्याजुन्या पेशीची घडामोड होत असते, जुन्या जाऊन त्यांच्या जागी नव्या येतात. या पेशी म्हणजे निरोगी जीवनक्रमाचा पाया आहे.

तीव्र रोग आणि जीर्ण रोग

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राने रोगाचे दोन प्रकार कल्पिले आहेत, एक तीव्र रोग व दुसरा जीर्ण रोग. तीव्र रोग हे थोडा काल टिकणारे असतात व त्यांचे स्वरूपही साधारणपणे कमी अधिक प्रमाणांत भयंकर असते. जीर्ण रोग दीर्घकाल टिकणारे असतात व पुन्हा पुन्हा त्यांचा उद्भव होण्याचा संभव असतो. निसर्गोपचार शास्त्राच्या दृष्टीने तीव्र रोग म्हणजे शरीरांत साचलेली अनिष्ट द्रव्ये बाहेर टाकण्याचा निसर्गाचा प्रयत्न होय. शरीराचे शुद्धीकरण करण्यासाठी निसर्गाकडून तीव्र रोगाची योजना होते, असे निसर्गशास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. तीव्र रोगाला ते रोग म्हणावयालाच तयार नाहीत, त्यांच्यामते जीर्ण रोग हा खरा रोग आहे व शरीरांत स्थायिक झालेल्या रोगबीजामुळे तो उत्पन्न होत असतो. नैसर्गिक उपचाराचा खरा उपयोग जीर्ण रोगांवरच होत असतो व निसर्गोपचाराचे अंतिम ध्येय कोणते असेल तर जीर्ण रोगांचे निवारण हेंच आहे.

उदाहरणार्थ, इसबासारख्या हृदी त्वचाविकाराला पाश्चात्य वैद्यक जीर्ण रोग असे नांव देईल, तर निसर्गोपचारक शरीरांतली घाण बाहेर पडण्याचा एक मार्ग असे त्याचे निदान करील, व त्वचेच्या पेशींत उत्पन्न झालेली अनिष्ट द्रव्ये नामशेष करण्याच्या मार्गाला लागेल. निसर्गशास्त्राचे उपचार कधीही वरवर नसतात, ते मूलग्राही असतात, हे सर्वांत महत्त्वाचे तत्त्व आहे. शरीरांतली

रोग मी मांसा

कच जर बिघडलेलें असेल तर बाहेरच्या त्वचेवर औषधें व मलमें लावण्याचा वाय उपयोग होणार ? आणि त्यायोगें इसबाचा नायनाट कसा होणार? आहार, नतःशुद्धि, लंघन, सूर्यस्नान, इत्यादि विविध उपायांच्या सहाय्यानें निसर्गोपचारक शरीरातील रक्ताची शुद्धि करतो आणि रक्तशुद्धि झाली कीं इसबासारखे विकार आपोआप नाहीसे होऊं शकतात. त्वचेवर आलेले फोड, खडबडीतपणां, मगर सूज यांचें शमन बाहेरच्या कृत्रिम उपायांनीं करणें कां चुकीचें आहे, हें द्रोणालाही कळेल कारण या त्वचाविकारांचें मूळ जर शरीराच्या अंतर्भागांत, क्तांत आहे तर बाह्योपचार हे निरर्थकच नव्हेत काय ?

पाश्चात्य वैशशास्त्राच्या दृष्टीनें 'मुळव्याध' हा जीर्णरोग आहे, तर निसर्गोपचारक या व्याधीला शरीरशुद्धीचा एक मार्ग असें समजतो. मलावरोध, रक्ताची प्रशुद्धता, मूत्रपिंड, फुफ्फुसें व त्वचा यांच्यातील बिघाड इत्यादि अनेक कारणांमुळे शरीरांत जीं विषारीं व घातुक द्रव्यें सांचतात तीं बाहेर यावीत म्हणून निसर्गाच्या द्वारा हा विकार उत्पन्न होत असतो, असें निसर्गशास्त्राचें म्हणणें आहे. खरा जीर्ण रोग कुठें असेल तर तो शरीराच्या अंतर्भागांत आहे व जर याच्यावर यथायोग्य नैसर्गिक उपचार केले तर तो आपोआप आटोक्यांत येतो आणि मग शरीरांत इतर कोणतीही लहानमोठी विकृति उत्पन्न होत नाही.

आम्लतेमुळें रोगोत्पत्ति

मनुष्याचे शरीर हें आम्ल व क्षार द्रव्यांनीं बनलेलें आहे. शरीर सर्व प्रकारें सुस्थितीत व सुयंत्रित चालण्यासाठीं हे दोन घटक योग्य प्रमाणांत असले पाहिजेत. यांपैकीं एक घटक प्रमाणापेक्षां कमी अगर अधिक असेल तर त्याचा परिणाम शरीरांत रोग उत्पन्न होण्यांत होतो. आम्ल व क्षार हे दोन परस्परविरोधी घटक असले तरी त्या दोघांच्या समतोलपणावरच शरीराचें आरोग्य अवलंबून असतें. आम्ल द्रव्यांमुळें शरीरांतील पेशींवर अनिष्ट परिणाम होतो, तर क्षार द्रव्यें हीं शरीरधारणेंला उपयुक्त मदत करीत असतात. त्यामुळें शरीरांत क्षार द्रव्यांपेक्षां आम्ल द्रव्यांचें प्रमाण जर अधिक वाढलें तर रोगाची उत्पत्ति होत असते. आम्लत्व हें एकंदरीनें हानिकारक असलें तरी शरीराच्या सुस्थितीला त्याची आवश्यकता असते हें विसरून चालणार नाही. शरीरांत क्षार व आम्ल या द्रव्यांचें प्रमाण ८० : २० असें असावें लागतें.

नि स र्गो प चार

आपल्या शरीरांत उत्पन्न होणारा कोणताही रोग घेतला तर तो कोणत्या ना कोणत्या तरी आम्ल द्रव्याच्या आधिक्यामुळे उत्पन्न होतो असें दिमून येईल. युरिक, कॅबॉलिक, सल्फ्युरिक, फॉस्फरिक व आक्झॅलिक या निरनिराळ्या आम्ल-द्रव्यांबरोबर शरीरांत निर्माण होणारी इतर विषेही रोगोत्पत्तीला कारणाभूत होत असतात. या सगळ्या आम्लद्रव्यांत 'युरिक ॲसिड' हें सर्वांत अनिष्ट आहे व त्याच्यामुळेच संधिवात, मधुमेह, उन्माद, हृदयविकार, आतड्याचे विकार वगैरे अनेक लहानमोठे रोग उद्भवत असतात.

आंतड्यांतील विषांचे दुष्परिणाम

शरीर सुस्थितीत व सुयंत्रित ठेवण्यासाठी युक्ताहार, व्यायाम, सूर्यप्रकाशादि नैसर्गिक तत्त्वे यांची जितकी आवश्यकता आहे, तितकीच मलोत्सर्गाचीहि आहे. हा महत्त्वाचा सिद्धांत आहे. आहारामुळे जठरांत अन्नाची प्रतिक्रिया होते तिचा वेळच्या वेळी निकाल केला नाही तर कोठ्यांत अनिष्ट विषे सांचतात आणि त्यांचे परिणाम निरनिराळ्या रोगांच्या रूपानें भोगावे लागतात. शरीरांत सांचणारी विषांचीं द्रव्ये बाहेर जाण्याचे जे तीन मार्ग आहेत त्यांत त्वचा आणि मूत्रपिंड यांच्यापेक्षां मलद्वार हा सर्वांत महत्त्वाचा आहे. पाण्यासारख्या पातळ द्रव्यांचा तिन्हीही द्वारांतून निचरा होतो. पण घट्ट व कठीण द्रव्ये फक्त गुदद्वाराच्या वाटेच बाहेर जाऊं शकतात. मनुष्याची पचनशक्ति कितीही चांगली असली तरी पोटांत जाणारे सर्वच्या सर्व अन्न पचत नाही, त्यांतला कितीतरी निरुपयोगी भग तसाच अवशिष्ट रहातो. शरीर निरोगी राखण्यासाठी हा भाग वेळच्या वेळी बाहेर टाकला पाहिजे.

अन्नांतिल अवशेष व शरीरांतिल इतर निरुपयोगी द्रव्ये हीं जर कोठ्यांत बराच काळपर्यंत सांचून राहिलीं तर त्यांपासून जीं विषे तयार होतात तीं, कल्पना येणार नाही इतकीं अनिष्ट व विघातक असतात. डॉ० आर्. एल्. बेनसन कॅनेडियन मेडिकल जर्नलमध्ये म्हणतात कीं, कोठ्यांत सांठलेलीं विषे इतकीं भयंकर असतात कीं त्यांच्या योगें एक संबंधच्या संबंध पलटण ठार होऊं शकेल. ब्रोचर्ड मेचनिकॉफ, स्निचन हर्टर, कॉब इत्यादिकांच्या संशोधनावरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, मनुष्याच्या कोठ्यांत जर अधिक काळपर्यंत अन्नद्रव्ये तशींच राहिलीं तर तीं कुजतात, इतकेंच नव्हे तर त्यांत अनेक प्रकारचे दुष्ट जंतु उत्पन्न

रोग मी मांसा

होतात. आणि त्यांचा परिणाम म्हणून मलावरोध, आंत्रगुल्म, संधिवात, वेडेपण, मज्जातंतूंची दुर्बलता, अशक्तता, अभिमांघ, डोकेंदुखी इत्यादि शेंकडें विकाराची उत्पत्ति होते.

पोटांत जर प्रोटीनयुक्त पदार्थ न पचता तसेच राहिले व चोवीस तासांच्या अवधीत त्यांचें उत्सर्जन झालें नाहीं तर त्यांपासून अनेक सूक्ष्मजंतु तयार होतात. हे जंतु जितके विघातक असतात तितकीच त्यांची उत्पादनशक्ति अत्यंत प्रचंड असते. अवध्या चोवीस तासांच्या मुदतीत त्यांची संख्या तीस कोटींवर जाते, असें डॉ० स्ट्रासबर्गर यानें दाखवून दिलें आहे. यावरून कोठ्यांत न पचलेल्या अवशिष्ट अन्न-द्रव्यांचें वेळच्या वेळीं उत्सर्जन करणें व कोठा रिकामा करणें किती जरूर आहे तें दिसून येईल. दिवसांतून जितक्या वेळां मनुष्य जेवेल तितक्या वेळां त्यानें शौचास गेलें पाहिजे. हा शरीरशास्त्राच्या दृष्टीनें सर्वसामान्य नियम आहे. दिवसांतून दोन वेळ शौचास जाण्यानें सुद्धां कोठ्यांत बराच निरुपयोगी भाग शिळक रहातो आणि तो कुजल्यानें अनिष्ट विषें उत्पन्न होतात. याचा परिणाम हळूहळू आरोग्यावर होत रहातो आणि वेळच्या वेळीं योग्य खबरदारी घेतली नाहीं तर एकादे वेळीं मृत्यूही ओढवण्याचा संभव असतो.

शस्त्रक्रिया करावी काय ?

शस्त्रक्रिया ही अगदींच निरुपयोगी आहे अगर मनुष्यजातीच्या हिताच्या दृष्टीने ती सर्वथैव त्याज्य आहे, असें निसर्गशास्त्रज्ञांचें मुळींच म्हणणें नाहीं. मोठी जखम झाली, हाड मोडलें, अगर तशीच एकादी शरीराच्या आंतल्या भागाला इजा झाली तर शस्त्रक्रिया करणें अवश्य आहे याबद्दल कोणाचाच मतभेद होण्याचा संभव नाहीं. मात्र वेळीं अवेळीं लहान मोठ्या क्षुद्रक शारीरिक रोगांच्या बाबतींत शस्त्रक्रियेचा अवलंब करणें हें मात्र निसर्गशास्त्राला विरोधक आहे. औषधामुळें खरा रोगपरिहार होत नाहीं, शरीरांतला कुजलेला व दूषित भाग जर कापून टाकला तरच शरीर पूर्णपणें निरोगी होतें, अशी शस्त्रविद्याची समजूत असते कीं काय कोण जाणें ! शरीरांतला एकादा भाग जस कोणत्याही कारणामुळें दूषित झाला तर तो सुधारण्याचा प्रयत्न करणें हा शहाणपणाचा मार्ग कीं तो अजीबात काढून टाकणें हा मार्ग ? मनुष्यानें निसर्गापंचारांच्या सहाय्यानें

नि स र्गो प चार

रोगनिवारण करण्याचा प्रयत्न केला तर क्षुळक, लहानमोठे रोग शस्त्रक्रियेशिवायही आटोक्यांत आणतां येतात, असा निरनिराळ्या आरोग्यगृहांतून अनुभव आला आहे.

शस्त्रक्रियेच्या बाबतींत आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवण्यासारखी आहे, ती ही की, शस्त्रक्रियेनंतर ताबडतोब जरी तात्पुरती सुधारणा झाल्यासारखी वाटली तरी शस्त्रक्रियेचे दूरवर किती अनिष्ट परिणाम घडून येतात त्याचा अवश्य विचार केला पाहिजे. शरीरांतला एकादा भाग अजीबात कापून काढल्यावर ज्या कारणामुळे शरीरांत विकृति उत्पन्न झालेली असते ती कारणे पुन्हां उद्भूत होतात व पूर्वीपेक्षा शरीराची अवस्था अधिक विकृत व खडतर होते. त्यामुळे कित्येकदां, एकदां ऑपरेशन केल्यावर पुन्हा पुन्हा ऑपरेशनचा प्रसंग येतो. रोगाचे बीज जर तसेच कायम असेल तर अनेकवार शस्त्रक्रिया करण्याने काय फायदा होणार ? आणि शस्त्रवैद्य जसजसा एकसारख्या शस्त्रक्रिया करू लागतो तसतसे रोगबीज अधिक अधिक पसरत जाते व अखेर रोगी बरा न होता शस्त्रवैद्याच्या हातून त्याला मूर्क मिळते. शरीरात झालेल्या रोगाचा तात्पुरता अवरोध करण्याचे कार्य शस्त्रक्रियेच्या द्वारे करण्यांत येत असते, पण हा अवरोध निसर्गाच्या विरुद्ध असल्यामुळे नैसर्गिक रीत्या होणारे रोगपरिहाराचे व शरीरशुद्धीचे कार्य आपोआप थांबते आणि त्याचा परिणाम शरीरांत आणखी नवे रोग उत्पन्न होण्यांत होत असतो.

शस्त्रक्रियेचे दुष्परिणाम

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राबरोबर आधुनिक शस्त्रक्रिया हिदुस्थानात आली. काहीं महत्त्वाच्या व अत्यंत दुर्धर रोगांच्या बाबतीत शस्त्रक्रियेचा जितका उपयोग आहे, तितकाच कित्येकदा तिचा दुरुपयोग करण्यात येतो. शरीरात काहीं किरकोळ विकृति दिसली की, तिच्या मूळ कारणांचा विचार न करतां अगर त्या कारणांचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न न करता, शस्त्रक्रिया करण्याची प्रवृत्ति एकसारखी वाढत चालली आहे. शरीरस्वास्थ्याच्या व आरोग्याच्या दृष्टीने ही प्रवृत्ति अनिष्ट आहे. निसर्गाने मनुष्याच्या शरीरांत जी इंद्रिये निर्माण केली आहेत ती कोणत्याही प्रकारे निरर्थक अगर निरुपयोगी नाहींत. असे असतांना विशेष कारण नसतांना त्यांची चीरफाड करावी अगर शस्त्रक्रियेच्या सहाय्याने

रोग मी मांसा

ती अर्जाबात काढून टाकावॉत हे किंतपत युक्त आहे । अलीकडे टॉन्सिल्स (घशांतल्या गांठी), अपेंडिमायटीस (आत्रपुच्छ) इत्यादि शस्त्रक्रियाचा प्रचार फार मोठ्या प्रमाणावर चालू आहे. या शस्त्रक्रियाची खरोखर जरूरी आहे, कीं शस्त्रवैद्याना काम पाहिजे म्हणून त्या करण्यात येतात ? याबद्दल युरोप-अमेरिकेत आज त्यांच्याविरुद्ध मतप्रचार सुरू झालेला आहे या शस्त्रक्रियामुळे शरीराची हानि होते. जे भाग शरीरात असल्यानें जो फायदा व्हावयाचा तो होत नाही आणि हे भाग अर्जाबात कापून टाकल्यामुळे शरीरात आणखी नवीन विकृति उत्पन्न होतात; असे या तज्ज्ञाचे म्हणणे आहे, आणि शास्त्राव्यहष्ट्या तें मुळांच चुकीचें नाही. शरीरातल्या आवश्यक ग्रंथांचा शरीराला किती व कसा उपयोग आहे याचा शस्त्रवैद्य मुळांच विचार करीत नाहीत. तोंड आणि नाक यांच्याद्वारे शरीरात जीं विषारी व अपायकारक द्रव्ये शिरतात त्याचा तेथल्या तेथें नाश करण्यासाठीं घशातल्या गांठींचा उपयोग आहे; म्हणजे ज्या ग्रंथी शरीरसंरक्षक आहेत त्या शस्त्रक्रियेनें अर्जाबात काढून टाकणें किती चुकीचें आहे हें दिसून येईल. अगदीं एकादे वेळां शरीराचा एकादा भाग विषारी झाला किंवा कुजला तर मात्र तो शस्त्रक्रियेनेंच कापून काढणें शहाणपणाचें होईल. पण उठल्याबसल्या हातात शस्त्र घेऊन कापाकापी करीत मुटुणें म्हणजे निमर्गाबद्दल भयंकर अज्ञान प्रकट करणें आहे.

निसर्गशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिलें तर शस्त्रक्रियेचें शास्त्र हें मूलतःच कृत्रिम व अनैसर्गिक आहे. शरीरांतलें रक्त बिघडलें आणि त्यामुळे एकादा रोग उत्पन्न झाला तर त्या रोगासाठीं शरीराचा एकादा भाग कापून काढण्यापेक्षा रक्तशुद्धि केल्यास त्याचा अधिक फायदा होईल. कारण रोगाचा वरवरचा भाग कितीही छान टाकला तरी जोपर्यंत त्याचें मूळ कायम आहे तोपर्यंत हे बाहेरचें उपचार निरुपयोगी होत. नैसर्गिक उपचारांनीं जर शरीराचे योग्य शुद्धीकरण केलें तर रक्त आपोआप शुद्ध होत जाईल. आणि त्याचा परिणाम म्हणजे शरीरांतून रोगाचें उच्चाटण होईल. बाहेरच्या कृत्रिम उपचारापेक्षा आपल्या रक्तांतच रोगनिवारण करण्याचें सामर्थ्य आहे हें पुष्कळ लोक विसरतात आणि त्यामुळे ते औषधें व शस्त्रक्रिया यांच्या नादीं लागतात. आणि शस्त्रक्रिया हा मार्ग तरी पूर्ण खात्रीचा, सुरक्षित असता तर गोष्ट निराळी; पण त्यांतही बराच धोका आहे. कित्येकदा शस्त्रक्रियेमुळेच रोगी दगावतात. त्यामुळे शस्त्रक्रिया हा सर्वांशीं सुरक्षित मार्ग तर नाहीच, पण उपयुक्तही नाही, हें स्पष्ट दिसून येतें.

नैसर्गिक आहार

आहाराला आज जें शास्त्रीय स्वरूप प्राप्त झालें आहे तें अगदीं अलीकडचें आहे. तीस वर्षांपूर्वीं आजचें आहारशास्त्र अस्तित्वांत नव्हतें, हें सांगितल्यास पुष्कळांना आश्चर्य वाटेल. १९१२ सालीं व्हिटॅमिन्स ऊर्फ जीवसत्त्वांचा शोध लागल्यापासून जीवनशास्त्रज्ञांचें तिकडे लक्ष वेधलें व त्यांनीं सूक्ष्म रीतीनें पुष्कळ संशोधन केलें. या संशोधकांच्या परिश्रमाचें फळ म्हणजेच आजचें आहारशास्त्र होय. आहार हें शास्त्र आहे, ही कल्पनाच सुरवातीला पुष्कळांना हास्यास्पद वाटली, पण शास्त्रज्ञांनीं जों जों आपले शोध प्रसिद्ध केले तों तों आहाराच्या बाबतींतही शास्त्रीय व रासायनिक संशोधनाला पुष्कळ मोठें क्षेत्र आहे याची जनतेला खात्री पटत चालली. आज आहारशास्त्र सर्वमान्य व सुप्रतिष्ठित झालें आहे. त्याचें श्रेय पावलोव्ह, रूबनेर, व्हाईट, पेटेन क्रोफर, बेनेडिक्ट, शिटॅडन, आसेर्बान, मॅडेल, मॅकोलम इत्यादि अनेक संशोधकांना आहे. आज ज्या पद्धतीनें रोगांवर उपचार केले जात आहेत व त्यांचें अगदीं सहज निर्मूलन केलें जात आहे ती पद्धत कोणालाही आश्चर्यकारकच वाटण्यासारखी आहे.

नैसर्गिक आहार

आहारशास्त्राच्या संशोधकांनी व रसायनशास्त्रज्ञांनी आपल्या प्रयोगशाळांतून प्रयोग करून असा ठाम सिद्धांत काढला आहे कीं सुधारलेल्या मनुष्याची रहाणी, त्याचा आयुष्यक्रम आणि विशेषतः त्याचा आहार यांमुळे हजारों रोग उत्पन्न झाले आहेत. आपल्याला जर या रोगांचें समूळ निर्मूलन करावयाचें असेल तर आपण आपल्या आहारांतील चुका शोधून तो निर्दोष केला पाहिजे, इतकेंच नव्हे तर तो जितका स्वाभाविक व नैसर्गिक करता येईल तितका केला पाहिजे. आहारात ही क्रांति घडून आली कीं, तिचा आपल्या रहाणीवर व जीवनक्रमावर चांगला परिणाम होईल; इतकेंच नव्हे तर आपलीं शरीरेंद्रियें, विशेषतः पचनेंद्रियें उत्कृष्ट प्रकारें काम करूं लागतील. आपल्याला जर आरोग्य हवें असेल, दीर्घायुष्य संपादन करावयाचें असेल, रोगमुक्त व्हावयाचें असेल तर सर्वांवर युक्ताहार हा एकच एक अत्यंत सुलभ व रामबाण असा उपाय आहे.

आपण दररोज ज्या प्रकारचा आहार घेऊं त्या आहाराशीं आपल्या शरीरांतील रक्ताचा निकटचा संबंध असतो. आपल्या आहारातील रासायनिक घटनाद्रव्यांनुसार आपल्या रक्तांत रासायनिक घटक उत्पन्न होत असतात, त्याचप्रमाणें आपल्या पचनेंद्रियांच्या क्रियेवरही रक्ताची घटना अवलंबून असते. आपला आहार जर शुद्ध व सात्त्विक असेल, विषमय व अनिष्ट द्रव्यापासून तो पूर्णपणें मुक्त असेल, शरीरांतील पेशींचें संवर्धन व पुनर्घटना करणारा असेल, शरीरधारणेच्या दृष्टीनें अत्यंत सुयोग्य असेल व शरीरांतलि अनिष्ट द्रव्यांचा परिहार करणारा असेल तर तो खरा नैसर्गिक आहार होय.

आधुनिक आहारशास्त्र

आधुनिक वैद्यकशास्त्र आहारशास्त्राच्या बाबतींत अगदीं मागासलेलें आहे. या शास्त्राने आहारविषयक प्रश्नांचा आरोग्यदृष्टीनें जसा विचार करावयास पाहिजे तसा केलेला नाही, इतकेंच नव्हे तर योग्य आहारामुळे रोगनिवारणाला मदत होते हें तत्त्व सुद्धां या शास्त्रज्ञांना माहीत नाही. औषधापेक्षां आहारांत कांहीं रोगनिवारक तत्त्वे आहेत, याकडे पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रानें पूर्णपणें दुर्लक्ष केलें असल्यामुळे आजकाल जे नवीन पदवीधर डॉक्टर कॉलेजांतून बाहेर पडतात त्यांचें आहारशास्त्रविषयक अज्ञान पहाण्यासारखें असतें. कोणत्या पदार्थांत कोणतीं महत्त्वाचीं मूलतत्त्वे आहेत, कोणत्या रोगाला कोणता आहार उपयुक्त आहे,

नि स र्गो प चार

आहार आणि रोग यांचा काय संबंध आहे इत्यादि गोष्टींचा त्यांना मुळीच गंध नसतो. त्यामुळे वाटेल त्या रोगात ते वाटेल ते खायला सांगतात. जणू काहीं खाण्यापिण्याशी रोगाचा काहीं संबंधच नाही अशीच त्यांची समजूत असते की काय कोण जाणे ! पण ह्या पदवीधर डॉक्टरांची ही आहारविषयक अनास्था अगर अज्ञान पाहिले की, त्यांच्या शिक्षणाची काँव येते. त्यांच्या शिक्षणक्रमांत आहाराचा विषय प्रत्यक्ष नसला तरी त्यांनी स्वतःच्या धंद्यासाठी तरी या विषयाचा अभ्यास करणे जरूर आहे. आहार हे एक प्रकारचें खूळ आहे असे गेल्या पिढींतल्या डॉक्टरांना वाटत असले तरी नव्या डॉक्टरांनी अशा खुळचट कल्पनांना बळी पडता कामा नये. आहारशास्त्रांत दररोज जे नवे नवे शोध लागत आहेत त्यांचा अभ्यास करून आपले वैद्यकीय ज्ञान परिपूर्ण करणे हें या डॉक्टरांचें कर्तव्य आहे. पदवीधर डॉक्टर जर आहारशास्त्राशी अधिकाधिक परिचित होत जातील तर समाजाप्रमाणे त्याचाही फायदा होईल. हें त्यांनी लक्षांत ठेवावे.

आपण शास्त्रीय दृष्टीने आहारशास्त्राचा अभ्यास केला तर मांस, अंडी, डाळी, धान्ये, इत्यादि पदार्थांमुळे शरीरांत अनिष्ट, विषारी व रोगमूलक द्रव्ये उत्पन्न होतात असे आपल्याला निश्चितपणे दिसून येईल. त्याच्या उलट ज्यांत खनिजक्षार आहेत असे भाज्या व फळे यांसारखे पदार्थ शरीरधारणा, शरीरशुद्धि व शरीरसंवर्धन या दृष्टीने अत्यंत उपयुक्त आहेत, असे आपल्या अनुभवास येईल. भाज्या व फळे या आहारामुळे शरीरांतलं घाण निघून जाते व पेशांचे उत्कृष्ट प्रकारे पोषण होऊन बलसंवर्धन होतें. पौष्टिक पदार्थ व पचावयाला जड अशा पिष्टानामुळे शरीरांत जीं विषे साचतात तीं नाहीशी करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे फलाहार. कोणत्याही पचनासंबंधीच्या तक्रारी दूर करावयाच्या असतील तर फळे व भाज्या हा आहार मुरू करावा. थोड्याच अवधींत गुण दिसून आलाच पाहिजे.

आपल्या शरीरात हरतऱ्हेचे जे हजारो रोग उत्पन्न होतात त्यांचें मूळ कारण चुकीचा आहार हें आहे. एका आहारशास्त्रज्ञानें म्हटल्याप्रमाणें ' अत्यंशन व अयुक्ताहार हा कोणत्याही रोगाचा पाया आहे. ' चुकीच्या व मनःपूत आहारामुळे शरीरांत अनेक प्रकारचीं विषारी व अनिष्ट द्रव्ये उत्पन्न

नैसर्गिक आहार

होतात व त्यांचा परिणाम स्वाभाविकच रोगोत्पत्तांत होत असतो. यासाठी ज्या आहारामुळे शरीरातील विषाचें निराकरण होईल व नवीन विषें उत्पन्न होणार नाहीत असाच आहार प्रत्येक आरोग्येच्छु मनुष्याने घेणें जरूर आहे. या आहाराला नैसर्गिक व शुद्धिकारक आहार असें म्हणता येईल.

अलीकडच्या शास्त्रीय शोधामुळे आहारशास्त्रातर्हा भयंकर काति झाली आहे. एके काळीं नुसत्या पौष्टिक आहाराला महत्त्व होते. तर दुसऱ्या वेळीं साखर व साखरेचे पदार्थ याना फाजील महत्त्व प्राप्त झाले. गेल्या शतकात पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टानें, मांसल व स्निग्ध पदार्थ, पिष्टशर्करा इत्यादि पाच सहा विभागांत आहाराचें पृथक्करण करण्यात आले, तर अलीकडे 'समतोल आहार' हा आहार शास्त्रांतला शेवटचा शब्द होऊन बसला आहे. 'समतोल आहारां' चा शोध सर्वांत अलीकडचा व सर्वांत ताजा आहे. पण त्यापूर्वीच निसर्गशास्त्रज्ञांनीं आपले नैसर्गिक आहाराचें तत्त्व जनतेपुढे मांडले होते. आणि या सर्व आहार-विषयक तत्त्वाचे व शोधाचे आधुनिक शास्त्रीय पद्धतीनें पृथक्करण केलें तर मानवी शरीराच्या दृष्टीने नैसर्गिक आहारच सर्वांत श्रेष्ठ व पहिल्या दर्जाचा आहे असें अनुभवास येईल. समतोल आहारातलीं मुख्य मुख्य शास्त्रीय व रासायनिक मूलतत्त्वे या 'नैसर्गिक आहारा' त आलीं आहेत.

शरीराची वाढ आणि पोषण करण्याची आहाराशिवाय इतर आणखी काही साधने असली तरी आहाराचें स्थान पाहिलें आहे, हें निर्विवाद होय. योग्य आहारामुळे मनुष्याचे वजन वाढतें किंवा उतरतें, पचनेंद्रियाची क्रिया सुरळितपणे चालूं लागते व शरीरातील पेशी अधिक कार्यक्षम होतात. चुकीच्या आहारामुळे किंवा आहार घेण्याच्या चुकीच्या पद्धतीमुळे पचनेंद्रियाच्या रोगाचा उद्भव होतो. अन्नाच्या प्रकाराप्रमाणेंच अन्न कसे व किती घेतलें जातें यालाही तितकेच महत्त्व आहे. चुकीचे अन्न अधिक प्रमाणात घेतले तर त्याचे दुष्परिणाम विशेष जाणवल्यावांचून रहाणार नाहीत. पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टशर्करा, स्निग्ध द्रव्यें, पाणी, लोह, खनिज क्षार इत्यादि विविध प्रकारचीं द्रव्यें योग्य प्रमाणांत जर आहारांत असतील तरच या समतोल आहारामुळे शरीर कार्यक्षम, उत्साही, निरोगी व स्त्रीर्षायुषी होईल. इतक्या सगळ्या गोष्टींशीं आहाराचा निकटचा संबंध आहे.

मनुष्याची शरीररचना पाहिली तर निसर्गानें त्याला वनस्पत्याहारी बनविलें आहे असें दिसून येतें. दुसऱ्या प्राण्याशीं तुलना करता असे दिसून आलें कीं,

नि स गों प चार

आपली शरीररचना वानरासारख्या फलाहारी प्राण्याशी बहुतेक जुळती आहे. वानरांचे खाणें ओलों व वाळलेलीं फळें हीं होत. त्यांचे दांत व कोठाआपणांशीं मिळतीं आहेत. रसायनशास्त्रज्ञांनीं प्रयोग करून सिद्ध केलें आहे कीं, माणसाच्या निर्वाहाची आवश्यक तत्त्वे फळांत असतात. उदा०—रिंग, केळें, भुईमूग, नारळ वगैरे फळात आरोग्यकारक व शक्तिदायक अशीं सर्व सत्त्वे आहेत. सूर्यप्रकाशाच्या उष्णतेनें पिकलेल्या फळांवरच इतर प्राण्यांप्रमाणें आपला निर्वाह झाला पाहिजे. जुस्ट नांवाच्या एका जर्मन गृहस्थाने पुष्कळ अनुभव घेऊन फलाहार हे उत्तम अन्न आहे असें सिद्ध केलें आहे. त्यानें पुष्कळ लोकांचे रोग फलाहार शुद्ध हवा व स्नान याच्या सहाय्याने बरे केले आहेत.

जीवनसत्त्वे

आहाराचा शास्त्रीय विचार करतांना जीवनसत्त्वाचा पहिल्याप्रथम उल्लेख केला पाहिजे. विटॅमिन्स ऊर्फ जीवनसत्त्वे हीं अन्नांतील ओजोद्रव्यें होत. हीं सत्त्वे शरीराच्या वाढीला व निरोगीपणाला आवश्यक आहेत. या द्रव्यांच्या अभावीं निरनिराळे रोग उत्पन्न होतात. जीवनसत्त्वांच्या संशोधनानें मानवी आहारांत इतकी क्रांति केली आहे कीं, या संशोधकांनीं जणूं काय नवीनच आहार-द्रव्यें उत्पन्न केलीं आहेत, असें एकाद्याला वाटावें. जीवनसत्त्वे हीं अन्नावर सूर्य-प्रकाशाची प्रक्रिया झाल्यानें उत्पन्न झालेलीं सत्त्वे आहेत. पौष्टिक द्रव्यें, पिष्टान्नें, चरबी व क्षार याचा शरीराच्या वाढीला, पोषणाला व संवर्धनाला जितका उपयोग आहे तितकाच जीवनसत्त्वे या अदृश्य ओजोद्रव्यांचा आहे. हिरव्या पालेभाज्या, फळें, दूध, गहू इत्यादिकांत जीवनसत्त्वे पुष्कळ प्रमाणांत सांपडतात. ताजे नैसर्गिक स्थितीतले खाद्यपदार्थ जीवनसत्त्वांनीं परिप्लुत असतात. अन्नाच्या उष्णतेनें किंवा संस्कारानें पदार्थांतला जीव, सत्त्व अगर चैतन्य नष्ट होतें म्हणजे त्यातील जीवनसत्त्वे जडून जातात. गिरणांत सडून पांढरे स्वच्छ केलेले तांदूळ, गिरणांत दळलेलें पीठ, कोंडा काढून टाकलेलीं धान्यें, शिजवून शिजवून निःसत्त्व व निर्जांब केलेलें अन्न, कृत्रिम साखर. बाजारांत मिळणारे तयार पदार्थ इत्यादि पदार्थांत जीवनसत्त्वे फार कमी असतात, जवळ जवळ नसतातच असें म्हटल्यास हरकत नाही. सध्यां अ, ब, क, ड, ई हीं पांच जीवनसत्त्वे सर्वप्रसिद्ध आहेत. त्यांतल्यात्यांत ' ब ' ला सर्वांत जास्त महत्त्व आहे.

नैसर्गिक आहार

ज्याला आपलें आरोग्य चागले राखावयाचें असेल त्याने जीवनसत्त्वयुक्त अन्नाचें सेवन केले पाहिजे, हें तत्त्व आतां सर्वमान्य झाले आहे. कोणत्या जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळें कोणते रोग होऊं शकतात, ही माहिती जनतेला अधिक सुलभपणें मिळणें जरूर आहे. ताज्या शाकभाज्या व स्निग्ध पदार्थे मध्ये 'अ' जीवनसत्त्व असून त्याच्या अभावां त्वचेवर व स्नायूवर वार्ड्ट पारिणाम होतात व डोळे अधू होण्याचा संभव असतो. हें जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणांत पोटांत गेलें तर त्यामुळें थंडी व खोकल्यापासून संरक्षण होतें, त्वचा स्वच्छ रहाते व दृष्टि चागली रहाण्यास मदत होते. आहारांत 'ब' जीवनसत्त्व असल्यास तें शरीरांत उष्णता राखतें, काळीज बळकट ठेवतें व स्नायू सुदृढ करते. 'क' जीवनसत्त्वाच्या योगानें दात सुदृढ राहून रक्त शुद्ध रहातें. 'ड' जीवनसत्त्व दांत आणि हाडें बळकट राखण्याच्या कामीं फार उपयुक्त असते. अन्नात 'क' जीवनसत्त्वाचा अभाव असणें म्हणजे रोगाची ती तयारीच होय असे समजले जातें. हें टाळण्यासाठीं दररोजच्या भोजनांत ताज्या भाज्या, मुरस फळें, टोमॅटो, संत्रा, दूध वगर पदार्थ असणें जरूर आहे.

कोणत्या पदार्थांत कोणतीं जीवनसत्त्वे किती प्रमाणात आहेत त्याचा तक्ता पुढें दिला आहे.

अन्नांतिल ओज अर्थात् जीवनसत्त्वे

फळें व भाज्या	अ	ब	क	ड
टोमॅटो	**	***	***	***
कोबी	**	***	***	***
गाजर	**	***	***	***
फुलावर	**	***	***	***
बीटरूट	*	—	***	***
कांदा	—	***	***	***
वाटाणा (ओला)	*	**	***	***
“ (वाळलेला)	—	**	*	*
बटाटे	o	**	**	**
पालक	***	***	***	***

नि स गों प चार

	अ	ब	क	ड
मेंढी	*	*	*	
मुळा	—	*	*	
मुळ्याचा पाला	*	*		
मटार	**	**	***	*
घेंवडा	—	***	०	
सोयाबीन	*	***	०	
सालट	**	**	***	
चाकवत	***	**	**	
तांबडा भोपळा	**	—	—	
कोथिबीर		**	०	
सफरचंद	—	**	**	
केळें	—		**	
अननस	**	**	***	
द्राक्षें	—	**	**	
संत्रें	**	**	***	
कागदी लिंबू	*	**	***	
मोसंबें	**	**	***	
बदाम	—	**	—	
खजूर	०	*	०	
भुईमूग	—	**	—	
डाळिंब	०	*	**	
पेरू	०	*	*	
काकडी	०	*	**	
ऊस	—	*	*	
अक्रोड	*	**	—	
नारळ	*	**	—	
आबा	*	*	*	
पोपई	*	**	—	

नैसर्गिक आहार

	अ	ब	क	ड
छींचे दूध	∴*	∴	*	
गाईचे दूध धारोष्ण	*००	∴०	०००*	
“ तापवलेले	*००	००	०	
शेळीचे दूध	०००	०	०	*
म्हशीचे दूध	०००	०	०	
लोणी	०००	००	०	
साय	०००	०	—	*
दही	००	०	—	
ताक	०००	—		*
खवा	०००			
तूप	००	०	—	

धान्ये

तांदूळ (हातसडीचे) *	*	०	
” (गिरणीचे) ०	०	०	
गहू	∴ ∴	∴ ∴	—
जोधळा	∴	∴ ∴	—
बाजरी	∴ ∴	∴ *	—
मका	∴ *	∴ *	—
रवा	∴	** ∴	—
वाटाणे	∴	∴ *	०
मोड आलेले हरबरे	∴	∴ ∴	* * *

पुढे दिलेल्या पदार्थांत खालीलप्रमाणे भरपूर जीवनसत्त्वे आहेत:—

अ

कोबी
लोणी
घेवडा
गाजर

साय
सोयाबीन
बार्ली
टोमॅटो

नि स र्गो प चार

कोंडा	दूध
ओला वाटाणा	मलई
स्पिनाक	सालट
रताळीं	केळीं

ब

दूध	कोंडा
ताजो फळे	कवचीचीं फळे
भाज्या	धेवडा
कोबी	गाजर व
	तत्सम भाज्या
संबंध धान्य	बाली
वाटाणे	
मुळे	कोंडा
गव्हाची कणीक	फुलावर
कांदे	अक्रोड
मका	द्विदल धान्ये

क

मोड आलेलीं	लिंबू
कडधान्ये	
दूध (कच्चे)	ताजो फळे
ताज्या भाज्या	टोमॅटो
पालेभाज्या	मुसंबी
सफरचंद	
अननस	धेवडा
स्ट्रॉबेरी	ओला वाटाणा

जीवन सत्त्वांचे उपयोग

अ आरोग्यदायक. शरीरांतील रोग वाहून देत नाही. डोळ्यांच्या रोगाला उत्तम. क्षुधानाश, अशक्तता, कान, डोळे, मूत्रपिंड, फुफ्फुसें, त्वचा, पोट, मूत्राशय, आंतडी, दंतरोग, रक्ताशय वगैरे विकार अ जीवनसत्त्वाच्या अभावी होतात. रयावर,

नै स र्गिक आ हा र

साय न काढलेलें दूध, लोणी, रताळीं, गजरें, हिरव्या भाज्या हे पदार्थ खावेत.

ब क्षुधावर्धक. पोट आतडीच्या कामाला मदत करतें. प्रकृति सुधारते. रोग वाढूं देत नाही. बेरीबेरी प्रतिबंधक अंगावर पाजणाऱ्या आयांना जरूरीचें.

अपचन, बद्धकोष्ठ, वजन कमी होणे, जोम नसणें, अंगात अगदीं कमी उष्णता असणें, स्नायू कमजोर होणें, मज्जातंतूंचा विकार असणें, ग्रंथीकडून नीट काम न होणें या तक्रारी ब जीवनसत्त्वाच्या अभावीं उद्भवतात. त्यावर असडिक धान्य, दूध, वाटाणे, पावटे, डाळ, कच्चीं फळें, भाज्या हे पदार्थ उपयुक्त होत. हे पदार्थ शिजवल्यानें त्यांतील व्हिटॅमिन नष्ट होतें.

ब_१—पुढील पदार्थांत ब_१ जीवनसत्त्व विशेषेंकरून आढळतें:—गव्हाचें सत्त्व, हातसडीचा तांदूळ, हरबरे, सोयाबीन, कॅंलीफ्लॉवर, बदाम, शेंगा, संत्रां, केळीं, टोमॅटो, साय काढलेलें दूध, बाजरी, ओट, कोबी, सफरचंद.

ब_२:—हरबरे, सोयाबीन, बटाटे, रताळीं, केळीं, गाईचें दूध, दही, ताक, साय काढलेलें दूध, इत्यादि.

क दांत व हाडें मजबूत करतें. शरीरांत रोग होऊं देत नाही. दंतरोग, वगैरे रोगांना चांगलें.

हृदय भरभर चालणें श्वास लागणे, रक्तांतील तांबडे गोल कमी होणें, सहज रक्तस्राव होणें, दांत किडणें व ते ठिसूळ होणें, स्कव्हां, हृद्रोग, रक्तवाहिन्यांचे रोग इत्यादि विकार ' क ' जीवनसत्त्व नसेल तर उद्भवतात.

संत्रां, नारिंगें, लिंबें, टोमॅटो, पेरू, आंबे, अननस मोड आलेले हरबरे, पालेभाज्या, दूध, कोबी, बटाटे, यात क व्हिटॅमिन भरपूर सांपडतें. त्यांचा उपयोग करावा.

ड मज्जातंतूंची अस्थिरता, क्षयाला प्रतिकार करण्याच्या शक्तीचा अभाव, हाडांची विकृति व मुडदूम हे विकार ड व्हिटॅमिनच्या अभावीं उत्पन्न होतात.

ड—जीवनसत्त्व फार थोड्या पदार्थांत सांपडतें. दूध, कॅंड माशाचें तेल व अडें यांत मिळूं शकतें. सूर्यप्रकाशांतही जीवनसत्त्वाचा गुणधर्म आहे.

ई—अन्नांतली लोह पचन न झाल्यामुळें रक्तक्षय होतो व त्यामुळें बाळंतपण नीट होत नाही. ई जीवनसत्त्वानें हा दोष जातो. हें सत्त्व दूध, कच्चीं फळें, सालट व बाजरी याचे द्वारां मिळूं शकतें.

नि म गों प चार

जीवनसत्त्वांसंबंधी महत्त्वाची माहिती

जीवनसत्त्वांसंबंधी महत्त्वाची व लक्षांत ठेवण्यासारखी माहिती पुढीलप्रमाणे आहे :—

(१) शरीरधारणला व शरीरस्वास्थ्याला आवश्यक अशी जी आहारद्रव्ये आहेत त्यांत जीवनसत्त्वांना महत्त्वाचे स्थान आहे, इतकेच नव्हे तर पचनक्रियेच्या द्वारे अन्नातील द्रव्यांचा शरीराशी जो एकजीव होतो त्यांतही जीवनसत्त्वाचा विशेष भाग असतो

(२) जिवंत पेशी असलेल्या प्रत्येक सृष्टपदार्थांत जीवनसत्त्वे सांपडतात. त्यांचे प्रमाण जरी सूक्ष्म असले तरी आरोग्याचे अस्तित्त्व त्याच्यावरच अवलंबून आहे.

(३) आहारांत जर पौष्टिक द्रव्ये, पिष्टान्ने, चरबी, अगर विविध धार एवढीच द्रव्ये असून जर जीवनसत्त्वे नसतील तर शरीराचे पोषण होऊ शकणार नाही. त्याचप्रमाणे ह्या द्रव्यांच्या अभावी शरीराला नुसत्या जीवनसत्त्वाचा उपयोग नाही. ही दोन्ही परस्परसंबद्ध आहेत. जीवनसत्त्वांशिवाय शरीराची उपासमार होते.

(४) शरीराची सुस्थिति राखणारी जी रासायनिक व यांत्रिक प्रक्रिया चालू असते त्या क्रियेत जीवनसत्त्वे हा एक महत्त्वाचा दुवा आहे, हे विसरता कामा नये. ही अखंड व एकसांधी साखळी तुटली तर शरीरव्यापारात अव्यवस्था उत्पन्न होईल.

(५) शरीराची प्रतिकारशक्ति वाढविण्याच्या कामी जीवनसत्त्वांचे विशेष सहाय्य होत असते.

(६) शरीरांत नवीन चैतन्य ऊर्फ उत्साहशक्ति उत्पन्न करण्याचे काम जीवनसत्त्वे करीत नाहीत. तथापि पौष्टिक द्रव्ये, पिष्टान्ने, स्निग्ध द्रव्ये व अन्नातील क्षार यांचा शरीराशी योग्य समन्वय घडवून आणण्याच्या दृष्टीने त्यांचा फा मोठा उपयोग आहे.

(७) प्रत्येक जीवनसत्त्वाचा शरीरपोषणाच्या कामी महत्त्वाचा भाग आहे हे लक्षांत ठेवले पाहिजे

नैसर्गिक आहार

(८) जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळे शरीरांत उत्पन्न झालेले रोग कोणत्याही थरावर गेलेले असोत, त्यांना एकदा योग्य जीवनसत्त्वांचा उपचार सुरू झाला की, शरीरावर तेव्हांच सुपारिणाम दिसू लागतो. मात्र नेमकी योजना झाली पाहिजे.

खनिज क्षार

शरीराच्या सर्वांगीण वाढीला व संपूर्ण आरोग्याला खनिज क्षाराची फार जरूरी असते. शरीराला जर हे क्षार मिळाले नाहीत तर शरीरांतल्या काहीं अवयवांत विकृति उत्पन्न होते. उदाहरणार्थ, शरीराला मॅग्नेशियम व कॅल्शम या द्रव्यांचा पुरवठा झाला नाही तर दांत अधू होतात व हाडें ठिसूळ होतात. शरीराला लागणारी हीं खनिज द्रव्यें भाज्या व फळें यांतून भरपूर प्रमाणांत सांपडतात. मॅग्नेशियम हें द्रव्य टोमॅटो, सालट इत्यादिकांत असतें, तर दूध, सालट, मुळा, पालक, गाजर, कांदा, संत्रें, अंजीर, दहं या पदार्थांत कॅल्शम भरपूर असतें. आहारांत लोह नसेल तर रक्तांत महत्त्वाचे घटक उत्पन्न होणार नाहीत, तसेंच रक्तांतील तांबडेपणा लोहावरच अवलंबून असतो बहुतेक सर्व प्रकारच्या पालेभाज्यांतून लोह असतो. तथापि काकडी, मुळा, कांदा, कोबी, पालक, सालट यांत त्याचें प्रमाण अधिक असतें. रक्तशुद्धीसाठीं व शरीराच्या अंतःशुद्धीसाठीं सल्फर या क्षार द्रव्याची आवश्यकता असते व तें आपल्याला कोबी, नवलकोल, मुळे व कांदे यांतून मिळतें. शरीराच्या वाढीसाठीं पोटॅशियम हवें असतें व त्याचा पुरवठा टोमॅटो, घेवडा, कोबी, सालट व मुळ्याच्या शेंगा यांच्या द्वारें होतो. गाजर, बटाटा, कोबी, मुळा, अंजीर इत्यादिकांत सोडियम सांपडतें व त्याचा उपयोग शरीरांतील अनिष्ट द्रव्यें बाहेर टाकण्याच्या कामीं होतो. गहू, कालीफ्लॉवर व सफरचंद यांत फॉस्फरस असतें, तर कोबी, टोमॅटो, गाजर, ओला वाटाणा, घेवडा, सालट या भाज्यात आयोडिनचें बरेंच प्रमाण आढळतें. स्नायूंच्या वाढीसाठीं क्लोरिन या खनिज क्षाराची आवश्यकता असते व तो क्षार मुळे, बीट, कोबी, दही, सालट, पालक इत्यादिकांच्या द्वारें आपणांला मिळू शकतो. साधारणपणें सर्व पालेभाज्या व फळभाज्या यांतून जीवनसत्त्वांप्रमाणेंच खनिज क्षारही भरपूर आहेत. पण त्यांतल्यात्यांत कोबी व सालट या दोहोंचा विशेष प्रामुख्याने निर्देश केला पाहिजे. सालट ही भाजी आपल्याकडे अजून फारशी प्रचारांत आलेली नाही; पण टोमॅटोइतकेंच तिचें

नि स ग ो प च्च ा र

महत्त्व आहे. साल्ट म्हणजे नुसतीं हिरवीं पानें असतात व तीं न शिजविता व्हेरून, बारीक करून, कर्चीच खावीत. साल्ट मिळत नसेल तर त्यावेळीं कोबीचा उपयोग करावा. कारण साल्टइतकेच कोबींत उत्कृष्ट खनिज क्षार व जीवनसत्त्वे आहेत.

अन्नांतील लोह

शरीरपोषक आहारांत जे अनेक गुणधर्म असतात त्यांत लोह या तत्त्वाला महत्त्वाचें स्थान दिलें पाहिजे. शरीरांतल्या प्रत्येक पेशीला व अणुरेणूला लोहाची जरूरी असते व रक्तांत तर लोहाइतकें दुसरें महत्त्वाचें द्रव्य नाही. रक्तांत जे लाल रंगाचे कण असतात त्याच्या मुळाशीं लोहच असतें. शरीरांत जर लोह नसेल तर रक्तांत तांबडेपणा येणार नाही. रक्तांतल्या या रक्तकणांमुळेच शरीरांतल्या पेशींना प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो व त्यांच्यामुळेच शरीरांतल घाण बाहेर निघून जात असते. आणि येवढ्यासाठीच शरीराला लोहाची अत्यंत आवश्यकता असते. शरीरधारणेच्या दृष्टीनें लोहाला इतके महत्त्व असल्यामुळे ज्या आहारांत भरपूर लोह आहे असा आहार प्रत्येकानें घेणें किती जरूर आहे हें सांगणें नकोच. लहान मुलें, गरोदर ब्रिया व बाळंतिणी यांना इतरांच्या मानानें लोहाची अधिक जरूरी असते. आपल्या आहारांतल्या प्रत्येक पदार्थांत लोह असतो असें नाही. कांहींत तर लोहाचा यत्किंचितही अंश नसतो. ज्यांच्या आहारांत लोहमय पदार्थ नसतात ते लोक शरीरानें दुबळे, खंगलेले व निरुत्साही असतात. त्यांचा चेहरा पांढराफटक पडलेला असतो, तर कित्येकांना अभिमांदाची व्यथा जडलेली असते. रक्तक्षयासारख्या विकारापासून जर वेळींच संरक्षण करावयाचें असेल तर आपल्या आहारांत लोहमय पदार्थ प्रामुख्यानें असले पाहिजेत. आणि त्या बाबतींत आपण कटाक्ष ठेवला पाहिजे. ज्या पदार्थांत लोह असतें असे पदार्थ म्हणजे दूध, हिरवा भाजीपाला, कडधान्यें, मटार इत्यादि होत. मात्र दुधांत लोह कमी असतो, हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे.

पिष्टद्रव्यें

आहारांत कार्बोहायड्रेटस् ऊर्फ पिष्टानें यांची जरूरी असते. हीं पिष्टानें मुख्यतः धान्यांत आणि बटाटा वगैरे कंदमुळांत सांपडतात. आणि पचनानंतर त्यांची

नैसर्गिक आहार

पोटांत एक प्रकारची साखर तयार होते आणि ज्यांना शारीरिक काम करावयाचें असतें त्यांना ही साखर आवश्यकच आहे. कार्बोहायड्रेटचें पृथक्करण केलें तर त्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टसत्त्वे व साखर असे दोन भाग आढळतात. पुष्कळशा फळांत व पालेभाज्यांत जें आम्लसत्त्व असतें त्यात महत्त्वाचे कार्बोहायड्रेट्स असतात. ज्या पदार्थांत स्टार्च असतो असे पदार्थ म्हणजे द्विदल धान्ये, वटू, कांहीं फळभाज्या विशेषतः बटाटे, आरारूट इत्यादि होत. हे पदार्थ पोटांत गेल्यावर त्यांची साखर बनते व नंतर त्यांचें पचन होतें. स्टार्चपासून जी साखर होते ती अगदीं हळू हळू रक्तांत भिनते व रक्तावर साखरेचे एकदम दडपण पडत नाहीं. मनुष्याच्या रक्तांत साखरेचा इतका थोडा अंश असतो की, तिचें प्रमाण हजाराला एक इतकें थोडें पडेल. रक्तांत जर साखरेचें हें प्रमाण अधिक वाढलें तर रक्तवाहिन्यांना अपाय होऊं नये म्हणून मूत्रपिंड ती साखर बाहेर टाकण्याची क्रिया करतात. आपण जर एकाद्या वेळीं जास्त साखर खाल्ली तर ती लागलीच लघवीच्या द्वारें बाहेर पडते पण नुसती साखर न खातां स्टार्चच्या स्वरूपांत जर तितकीच साखर खाल्ली तर ती बाहेर पडणार नाहीं. तिचे स्वाभाविक पचन होऊन ती रक्तांत भिजून जाईल. ज्याला मधुमेहाची व्यथा आहे त्याच्यांत आणि निरोगी माणसांत हाच मुख्य फरक आहे.

कार्बोहायड्रेट्सचें हें एक वैशिष्ट्य आहे की, ते जीवनसत्त्वांप्रमाणें शरीरांत तेव्हांच मिसळून जातात, निराळे रहात नाहींत. शरीरांतील लोह, क्षार व इतर द्रव्ये यांच्याशीं ते ताबडतोब एकजीव होऊं शकतात.

सामान्यपणें पाहिलेंतर स्टार्चयुक्त पदार्थांचे पचन व्हायला फार वेळ लागत नाहीं. गहू, तांदूळ या धान्यांतील पिष्ट सत्त्वांचें पचन व्हावयाला दोन तास लागतात. बटाट्याला त्याहून पुष्कळच कमी वेळ लागतो. काहीं शास्त्रज्ञांचें मत पिष्टूळ पदार्थांच्या अगदीं विरुद्ध असलें तरी या द्रव्याशिवाय शरीरांत समतोलपणा रहाणार नाहीं. पिष्टसत्त्वांमध्ये असा एक गुण आहे कीं तीं जास्त प्रमाणांत पोटांत गेलीं तरीही त्यांपासून फारसा अपाय होण्याची भीति नाहीं. चीनमधील कणखर मजूर, जपानातील प्रचंड मल्ल, इराणमधील काटक हमाल अगर अल्पाईन प्रदेशांतील कष्टाळू शेतकरी यांचा आहार पाहिला तर त्यांत पिष्टूळ पदार्थांचाच प्रामुख्याने समावेश आहे असें अनुभवास येईल. त्यांच्या आहारांत इतर जीवनसत्त्वयुक्त द्रव्ये असलीं तरी पिष्टमय पदार्थ हाच त्यांचा मुख्य आहार आहे, हें ध्यानांत ठेवण्यासारखें आहे.

नि स र्गो प चार

फलाहार

बहुतेक फळांत सर्वांत जास्त प्रमाणांत दलांश असतो. तसेंच त्यांत जीवनसत्त्वे, खनिज द्रव्ये, चोथा (सेल्युलोज) पिष्टशर्करा इत्यादिकांचेहि बरेच मोठे प्रमाण आढळून येतें. काचित् एकाद्या दुसऱ्या फळाचा अपवाद सोडला तर फळांत बुतकरून चरबी अगर सिग्ध द्रव्ये नसतात. तसेंच प्रोटीन्स ऊर्फ पोषक द्रव्ये हीं फार कमी प्रमाणांत आढळतात. शरीराची शुद्धि करणें हें फळांचें मुख्य कार्य आहे. दररोज जेवणानंतर फळें अवश्य खावीत. हें शक्य नसेल त्यांनीं आठवड्यांतून निदान एक दिवस तरी केवळ फलाहार करून रहावें. एक दिवसाच्या या फलाहारामुळे शरीरशुद्धि तर होतेच, पण त्याशिवाय पचनेंद्रियांना विश्रांति मिळून भूक प्रज्वलित होण्यास मदत होते. फळांचा रस हें इतकें तयार अन्न आहे कीं, शरीरार्शां तें ताबडतोब एकजीव होतें. त्यांचें पचन करावयाला पचनेंद्रियांना यत्किंचित्हि श्रम पडत नाहींत. यासाठीं दररोजच्या आहारांत जितक्या जास्त फळांचा समावेश करतां येईल तितका अवश्य करावा. मात्र फळांच्या बाबतींत एक गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवावी. कोणत्याहि वाटेन त्या भाजीपाल्याबरोबर अगर दुसऱ्या फळांबरोबर त्यांचें मिश्रण करूं नये. फळें स्वतंत्रपणेंच खावीत. कारण दुसऱ्या कोणत्याहि अन्नांबरोबर फळांचें मिश्रण केल्यास त्यांना शरीरार्शां एकजीव होण्यास आधिक वेळ लागतो. एरव्हीं नुसतीं फळें लवकर पचलीं जातात.

धान्याहारामुळें शरीरांत एकसारखीं आम्लद्रव्ये उत्पन्न होत असतात. या द्रव्यांचें जर वेळींच निराकरण केलें नाहीं तर शरीरांत विषे उत्पन्न होऊन अत्यंत अपाय होण्याचा संभव असतो. शरीरांतल्या या आम्ल द्रव्यांची वेळच्या वेळींच योग्य ती हकालपटी करण्याच्या दृष्टीनें फळें अत्यंत उपयुक्त असतात. फळांत पोटॅशियम, कॅल्शम व मॅग्नेशियम हीं क्षार द्रव्ये असल्यामुळें फळांच्या योगानें शरीरांतली आम्ल द्रव्यांचें तेव्हांच निराकरण होतें.

लिंबें व लिंबाच्या जातीची फळें म्हणजे संत्रीं, मोसबीं, पपनस व कागदी लिंबू यांत 'क' जीवनसत्त्व फार मोठ्या प्रमाणावर सांपडतें. रक्तक्षय मधुमेह इत्यादि रोगांचीं जीं कारणे असतात त्यात 'क' जीवनसत्त्वाचा अभाव हें एक प्रमुख कारण असल्यामुळें या रोगांत लिंबाचा रस विशेषेंकरून देण्यांत येत असतो. आणि त्याचा अतिशय उपयोगही होतो. ताण आणि संसर्गदोष यांच्या बाबतींत

नैसर्गिक आहार

लिंबाच्या रसाचा तेव्हांच गुण दिसून येतो. रक्तातील पांढरे गोलक असतात तेच खरे रोगजंतूंचा संहार करणारे असतात. रक्त जेव्हां नेहमीच्या स्वाभाविक व निर्दोष अवस्थेत असते तेव्हां ते रक्तगोलक आपले काम फार उत्कृष्टपणे बजावीत असतात. शरीरांत जेव्हां एकादा संसर्गदोष उत्पन्न होतो तेव्हा रक्तांत विषारी द्रव्ये तयार होऊन त्यातील क्षारता कमी होत जाते. अशा वेळीं शरीरांत क्षार द्रव्यांना भरपूर पुरवठा व्हावा म्हणून लिंबाचा व लिंबाच्या जातीच्या फळांचा रस अवश्य घेतला पाहिजे. लिंबे, मोसंबी व संत्रां यांतील 'क' जीवनसत्त्व दंतरोगांवर फार उपयुक्त असते. ज्यांचे दांत किडले असतील अगर नेहमीं दुखत असतील त्यांनीं दररोज या फळांचें सेवन करणें अगत्याचें आहे. इतर कोणत्याही आहारापेक्षां धान्याहारांमुळे दातांवर फार लवकर दुष्परिणाम घडून येतात. याचें कारण धान्याहार हें नाहीं, तर धान्याहारांत क जीवनसत्त्वाचा जो अभाव असतो त्याचे हे परिणाम आहेत. लिंबाच्या रसांत लोह असल्यामुळे रक्तक्षयाच्या विकारावर हा रस विशेष गुणावह होतो.

धान्याहार

गहू, तांदूळ इत्यादि धान्यांचा आहार सुद्धां वाईट नाहीं, मात्र तीं धान्ये ज्ञानसडीचीं असलीं पाहिजेत व कोंड्यासकट त्यांचा उपयोग करण्यांत आला पाहिजे. आणि शिवाय फळें दूध व भाज्या यांचें भरपूर प्रमाणांत सेवन केलें पाहिजे. तरच धान्याहार शरीराच्या दृष्टीनें आरोग्यकारक ठरेल. गिरणांत सडल्यानें ज्या तांदुळातलीं सर्व महत्त्वाचीं जीवनद्रव्ये नष्ट झालेली असतात असला निकस तांदुळ खाऊन काय फायदा ? उलट असल्या निःसत्त्व तांदुळांनें शरीरांत आम्लता उत्पन्न होण्यास मात्र मदत होते. जी गोष्ट तांदुळाची, तीच गव्हाची व इतर धान्यांची. धान्यांत उत्कृष्ट प्रकारची पौष्टिक द्रव्ये व सेंद्रिय क्षार असतात, पण गिरणीशीं त्यांचा संसर्ग आला कीं त्यांतलीं हीं महत्त्वाचीं सत्त्वे नष्ट होतात. धान्यांतल्या कोंड्याचा उपयोग सारक म्हणून चांगला होतो. मंद कोंड्याच्या चलनवलन क्रियेला कोंडा विशेष उपयोगी पडतो, हें पुष्कळांना माहीत नसतें.

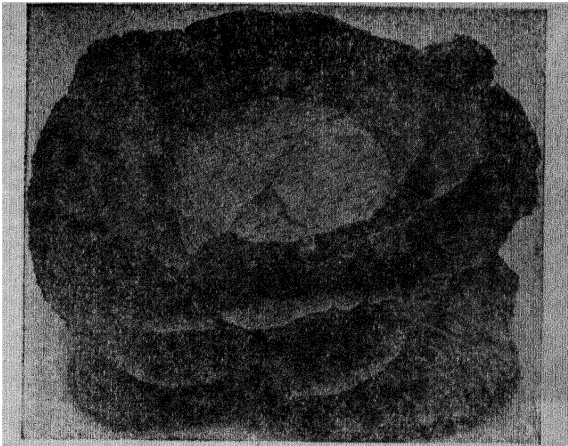
अलीकडच्या आहारशास्त्रज्ञांनीं खाद्य पदार्थांचें पृथक्करण करून कोणत्या पदार्थांत कोणतें रासायनिक अगर पोषक द्रव्य आहे याचें कोष्टक तयार केलें

नि स गों प चार

आहे. त्याचप्रमाणे आहारांत अमुक प्रकारच्या द्रव्यांचा समावेश झाला तरच तो आहार समतोल ऊर्फ आरोग्यकारक होतो असे त्यांचे म्हणणे आहे. मनुष्याच्या आहारांत पौष्टिक द्रव्ये नसतील तर त्याच्या शरीराचे पोषण होणार नाही, हे त्यांचे एक सूत्र आहे. पण एका निसर्गशास्त्रज्ञाचे यावर असे म्हणणे आहे की, मनुष्याच्या शरीरांत अशी एक प्रकारची शक्ति आहे की जिच्यामुळे त्याने कोणतेही सार्थे अन्न खाळजे तरी त्याचे प्रोटीन ऊर्फ पोषकद्रव्य वनू शकते. गार्हस्थ्यशास्त्राच्या वनस्पत्याहारी प्राण्यांच्या अंगां जसे गवतापासून उत्कृष्ट पोषक द्रव्ये तयार करण्याचे सामर्थ्य आहे, त्याचप्रमाणे मनुष्याने नुसतीं फळे व भाज्या यांचे संवन केले तरी सुद्धा त्यापासून त्याला सर्व प्रकारचीं पौष्टिक द्रव्ये मिळू शकतात. नुसती एक भाजी, नुसते एक फळ, किंवा नुसते दूध यावर सुद्धा मनुष्याचे उत्कृष्ट शरीरपोषण होऊं शकते, असे अनेक आहारशास्त्रज्ञांनी प्रयोग करून व अनुभव घेऊन ठरविले आहे. यावरून मनुष्याच्या शरीरांत शरीराला लागणाऱ्या आवश्यक द्रव्यांचे उत्पादन करण्याची अंतःस्थ शक्ति आहे, हे सिद्ध होते.

कच्चा आहार

आरोग्यासाठी अन्न शिजवून खाण्याची मुळीच जरूरी नाही. मनुष्यप्राणी अगदी बालपणापासून तो म्हातारपणापर्यंत न शिजाविलेले कच्चे अन्न खात राहिला तरी त्याचे यत्किंचितही नुकसान होणार नाही, उलट त्याचे शरीर अधिक कणखर, प्रतिकारशम व आरोग्यसंपन्न होईल. जंगलांतल्या प्राणिसृष्टी-कडे पाहिले तर हत्ती, घोडा, बैल, रेडा यांसारखे प्राणी कच्च्या अन्नावरच एवढे बलिष्ठ झालेले आपल्याला दिसून येतील. या प्राण्यांप्रमाणेच मनुष्यालाही कच्च्या अन्नावर रहातां येणार नाही काय? पण कित्येक पिढ्यान् पिढ्या मनुष्याने आपल्या पोटाला शिजलेल्या अन्नाची संवय केल्यामुळे मनुष्याची पचनेंद्रिये पूर्वाइतकी तीक्ष्ण राहिली नाहीत. तथापि मनुष्याने थोडथोड्या प्रमाणांत कच्चा आहार सुरू केला तर त्याच्या पचनेंद्रियांची शक्ति पुन्हां परत येईल. बदाम, अक्रोड, काजू, शेंगदाणे, काकडी, गाजर, वाटाणा, हरभरा, दूध, कोबी, कॉलीफ्लॉवर, मुळे, डिंग्या, सालट, पालक, टोमॅटो इत्यादि पदार्थ हिरव्या, कच्च्या स्वरूपांत दरराजच्या आहारांत असणे जरूर आहे. टोमॅटो, काकडी, कोबी, इत्यादि भाज्या कोशिबिरीच्या रूपाने खाव्यात. दूध शक्य तों न तापवतां तसेच घ्यावे. दूध तापविल्याने त्यांतली महत्त्वाचीं जीवनद्रव्ये नष्ट होतात.



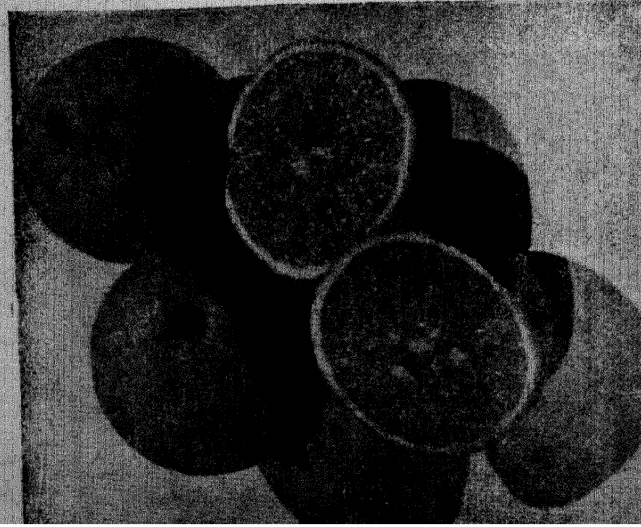
कोवी



बराटे



पपनस



कागवी लिंबे

नैसर्गिक आहार

काहीं पदार्थ शिजविल्याने पचनास हलके होतात, तर बटाटे, तांदूळ, गहू यांसारखे जड होतात. पिष्टान्नयुक्त पदार्थ लवकर पचत नाहीत. पण भाताच्या अगर जोंधळ्याच्या लाह्या केल्या अगर तांदुळाचे पोहे केले तर ते पचावयास अधिक सोपे होतात. अन्न शिजविल्याचा आणखी एक तोटा म्हणजे त्यायोगे अन्नातली बहुतेक सर्व जीवनसत्त्वे जळून जातात. तसेच खनिजक्षारही नाहीसे होतात.

भाज्यांचे महत्त्व

युक्ताहारांत भाज्यांना महत्त्वाचे स्थान आहे. फळभाज्या, कंदमुळे, फुलभाज्या (उ. कॉला फॅलिवर) व पालेभाज्या असे भाज्यांचे मुख्य प्रकार आहेत. शरीरपोषणाच्या दृष्टीने भाज्यांना तितके महत्त्व नसले तरी यांत इतर शरीरशोधक द्रव्ये आहेत. बहुतेक भाज्यांत पौष्टिक द्रव्ये नाहीतच असे म्हटल्यास चालेल. मात्र बटाट्यासारख्या कांहीं फळभाज्या आहेत त्या अपवाद म्हणून सांगता येतील. तथापि सर्वांगीण आहाराच्या दृष्टीने भाज्यांना फार महत्त्व आहे. भाज्यांमध्ये सर्वांत मुख्य म्हणजे खनिज क्षार, लोह व जीवनसत्त्वे ही भरपूर प्रमाणांत सांपडतात, तसेच त्यांत पाणीही पुष्कळ असते. पालेभाज्यांत तंतुमय द्रव्ये असल्यामुळे शरीरशुद्धीसाठी त्यांचा उपयोग होतो. नेहेमी पालेभाज्या खाणाऱ्याला मलावरोधाचा विकार क्वचितच होईल. भाज्यांतल्या खनिज क्षारामुळे शरीरांतली आम्लता नाहीशी होऊन क्षार द्रव्यांचे प्रमाण वाढते. रक्तशुद्धि करण्याचे व हाडे बळकट करण्याचे गुणधर्म भाज्यांत आहेत.

फळांप्रमाणे भाज्यांतही आरोग्यकारक व शरीरसंवर्धक गुण आहेत. भाज्या पौष्टिक नाहीत हें खरे असले तरी शरीरशुद्धीला आवश्यक असे क्षार त्यांत विपुल आहेत. जमिनीच्या पोटांत जे उपयुक्त क्षार इतस्ततः विखुरलेले असतात त्यांचे केंद्रीकरण करून आपल्या पोटांत साठविल्याचे कार्य भाज्या करीत असतात. मनुष्याच्या शरीरसंरक्षणाला ह्या सेंद्रिय क्षारांची आवश्यकता असते.

भाज्यांत तीन प्रकारचे मुख्य भेद आहेत आणि प्रत्येक प्रकारच्या भाजीचे गुणधर्म वेगवेगळे आहेत. भाज्यांचे तीन प्रकार पुढीलप्रमाणे होत.

१) जमिनीच्या खाली उगवणाऱ्या, (२) जमिनीसरशी वाढणाऱ्या, व

नि स र्गो प चार

(३) जमिनीच्यावर वाढणाऱ्या, पहिल्या प्रकारात सुरण, बटाटे, रताळीं, गाजरें, नवलकोल, कांदे, मुळे असले प्रकार येतात. दुसऱ्यांत पालेभाज्या, कोबी, फ्लोवर, घेवड्याच्या शेंगा, भोपळे हे प्रकार येतील. तर तिसऱ्यांत वांगीं, टोमॅटो, केळफूल, दोडका, शेवग्याच्या व अबईच्या शेंगा, पडवळ, घोसाळीं, तोंडली इत्यादि भाज्या येतात. ज्या भाज्या जमिनीच्या खाली वाढतात. त्यांना सूर्यप्रकाश न मिळाल्यामुळे त्यांचा कम साहजिकच तिसरा लागतो. पण त्यांच्यांत रक्तशुद्धिकर द्रव्यें विपुल असल्यामुळे त्यांचें महत्त्व कमी करता येत नाहीं. कोणत्या भाज्या खाल्या यासंबंधी असा एक सर्वसामान्य नियम सांगता येईल कीं, रोजच्या जेवणांत जमिनीखाली वाढणारी एक व जमिनीवर वाढणारी एक अशा दोन भाज्या असाव्यात. कारण त्या परस्परांत पूरक आहेत. अशा दोन भाज्यांच्या संयोगामुळे पचन चांगले होतें आणि मुख्य म्हणजे त्यायोगें अन्नांतील सत्वांश वाढतो.

शरीरांतील रासायनिक द्रव्यें

शरीराचें शास्त्रीय पृथक्करण केलें तर पुढें दिल्याप्रमाणें १६ रासायनिक द्रव्यांचें बनलें आहे असें दिसून येईल. १६० पौंड वजनाचा सामान्य मनुष्य घेतला तर त्याच्या शरीरांत रासायनिक द्रव्यांचें प्रमाण पुढीलप्रमाणें सांपडतें:—

(१) ऑक्सिजन ८९ पौंड	(२) कार्बन ४५ ,,
(३) हायड्रोजन १५ ,,	(४) कॅल्शम ६ ,,
(५) नायट्रोजन २ ,,	(६) फॉस्फरस २ पौंड
(७) क्लोरिन १ $\frac{३}{४}$,,	(८) सल्फर १ $\frac{३}{४}$ औंस
(९) फ्लोरिन ३ $\frac{३}{४}$,,	(१०) पोटॅशियम ३ $\frac{३}{४}$,,
(११) सोडियम ३ औंस	(१४) सिलिकॉन १ $\frac{३}{४}$,,
(१२) मॅग्नेशियम २ $\frac{३}{४}$,,	(१५) मॅग्नेज ३ ,,
(१३) आयर्न २ औंस	(१६) आयोडिन अगदी थोडें

याच तत्त्वानुसार सेंद्रिय खनिज क्षार भरपूर असलेल्या आहारद्रव्यांचें पुढील प्रमाणें वर्गीकरण केलें आहे:—

(१) ऑक्सिजनयुक्त पदार्थ—टोमॅटो, मुळा, कांदा, बटाटे, इ.

मन प्रसन्न ठेवण्याचें कार्य करतात.

(२) कार्बनयुक्त पदार्थ—डाळी, धान्यें, बटाटे, खजूर, द्राक्षें, सफरचंद, घेवड वाटाणा, इ.

शरीरांत उष्णता उत्पन्न करण्याचा यांचा गुणधर्म आहे.

(३) हायड्रोजनयुक्त पदार्थ—फळें, कलिंगडें, पालेभाज्या, दूध.

उत्साह व शरीराची शुद्धि हें यांचें कार्य आहे.

नैसर्गिक आहार

- (४) कॅल्शमयुक्त पदार्थ-गहू, दूध, कागदी लिंबें कोबी.
शरीरांतील हाडांना उपयुक्त, क्षयावर प्रतिबंधक.
- (५) नायट्रोजनयुक्त आहारद्रव्ये-दूध, बदाम, अक्रोड, घेवडा, वाटाणा.
शरीरांत फाजील उष्णता वाहून देत नाहीत.
- (६) फॉस्फरसयुक्त आहारद्रव्ये-ऑलिव्ह फळें, पालेभाज्या, केळीं वगैरे.
मज्जातंतू व मेंदू यांना सहाय्यक.
- (७) क्लोरिनयुक्त आहारद्रव्ये-कोबी, नारळ, लेटयूस (सालट), शेळीचें दूध.
चरबी कमी करणारी व सारक.
- (८) सल्फरयुक्त आहारद्रव्ये-कोबी, मुळे, कॉलीफ्लावर, कांदे, कांकडी.
त्वचेच्या द्वारे शरीरांतील अशुद्ध द्रव्ये बाहेर टाकली जातात.
- (९) फ्लोरिनयुक्त आहारद्रव्ये-कॉलीफ्लॉवर, कोबी, लसूण, सालट, शेळीचें
दूध, इ.
दाताच्या आरोग्याला उपयुक्त.
- (१०) पोटॅशमयुक्त आहारद्रव्ये-पालेभाज्या, प्रेफुट.
मज्जातंतूंना उत्तेजक.
- (११) सोडियमयुक्त आहारद्रव्ये-गाजर, स्ट्रॉबेरी, बीटरूट.
शरीरांतील अदृश्य रसांना पोषक.
- (१२) मॅग्नेशमयुक्त आहारद्रव्ये-मोसंबी, अक्रोड, बदाम, नारळ, प्रेफुट,
रक्तांत क्षारकण उत्पन्न करतात. सारक व झोंप आणणारीं.
- (१३) लोहयुक्त आहारद्रव्ये सालट, स्ट्रॉबेरी, इ.
रोगप्रतिकारशक्ती उत्पन्न करतात.
- (१४) सिलिकॉनयुक्त आहारद्रव्ये-असडिक तांदूळ, कचवें दूध, बटाऱ्याच्या
साली, फळांच्या साली, धान्यांतील कोंडा. मेंदूला उत्तेजक, त्वचाशुद्धिकारक
व जंतुनाशक
- (१५) मॅंगेनिजयुक्त आहारद्रव्ये-बदाम, चेस्टनट.
जंतुनाशक.
- (१६) आयोडिनयुक्त आहारद्रव्ये-समुद्रकांठच्या वनस्पति, काळीं इ.फळें,
काळा भाजीपाला, ग्रॅथीना उत्तेजक.

आहाराचें पृथक्करण

डॉ० लिंडव्हार या जगप्रसिद्ध निसर्गोपचारशास्त्रज्ञानें आहाराचें पृथक्करण करून एकंदर खाद्यपदार्थांचे पांच विभाग कल्पिले आहेत (१), (२) कार्बोहायड्रेटस् ऊर्फ पिष्टसत्त्वे व शर्करा, (३) चरबी व स्निग्धानें, (४) प्रोटीन्स ऊर्फ पौष्टिक द्रव्ये, (५) खनिज व सेंद्रिय क्षार.

नि स गों प चार

या पांच विभागांचे अधिक पृथक्करण त्यानें पुढीलप्रमाणें केलें आहे:—

आहाराचा प्रकार	महत्त्वाच रासायनिक द्रव्य	शरीरांतिल त्याचें कार्य	हे गुणधम ज्यांत आहेत असे पदार्थ
पिष्टसत्त्वें	कार्बन, हायड्रोजन ऑक्सिजन	उष्णता आणि उत्साह उत्पन्न करणें	गहू, मका, अस-डिकतादूळ वटाटे रताळी, केळीं
साखर	”	”	कलिंगड, सलगम, बीट, केळीं, द्राक्ष, अंजीर, खजूर, दूध, मध, नारळ
स्निग्धद्रव्यें चरबी व तेलें	”	”	लोणी, साय, बदाम, पिस्ते, अक्रोड, ऑलिव्ह, फळें
पौष्टिक द्रव्यें	कार्बन ऑक्सिजन हायड्रोजन नायट्रोजन फॉस्फोरस सल्फर	उत्साह आणि उष्णता उत्पन्न करणें, पेशींची मोडतोड दुरुस्त करणे व नव्या पेशी उत्पन्न करणें	गहू, असडीक तादूळ, मका, धेवडा, वाटाणा, नारळ, दूध.
सॅन्ड्रिय खनिज क्षार	सोडीयम कॅल्शियम पोटॅशियम मॅग्नेशियम इह.	शरीराची अंतः-शुद्धि करणें रक्त, हाडें व मज्जातंतु यांची पुनर्घटना करणें रक्तशुद्धि करणें. सारक, जंतु नाशक	धान्यांचा कोंडा, कोबी, लॅट्यूम, कांदे, हिरव्या पालेभाज्या, टोमॅटो, कॉली-फ्लोवर, मुळें, काकड्या, गाजर, मेथी, चाकवत, चुका, सफरचंद, संत्रा, लिंबें, मोसंबी, स्ट्रॉबेरी, दूध, ताक, नारळ

नैसर्गिक आहार

अन्नाचे तीन प्रकार

एका आहारशास्त्रज्ञानें नैसर्गिक खाद्यद्रव्यांचे पुढीलप्रमाणें तीन प्रकार केले आहेत:--

(१) शरीरांत चरबी वाढविणारे पदार्थ

लोणी	सोयाबीन	साय
सुका मेवा	भुईमूग	नारळ, तेल

(२) मध्यम प्रतीचे पदार्थ

या पदार्थांमुळे शरीरांत चरबी वाढत नाही किंवा वजनही कमी होत नाही.

केळी	मुकीं फळें	वाटाणे	गहू	पाव
बटाटा	मध,	तांदूळ	खजूर	दूध
मका	कोंडा.			

(३) वजन कमी करणारे पदार्थ

ज्यांना आपलें वजन कमी करावयाचें असेल त्यांनीं हे पदार्थ रोजच्या आहारात समाविष्ट केले पाहिजेत:--

सफरचंद	फळांचे रस	हिरव्या पालेभाज्या
ओला वाटाणा	द्राक्षें	लसूण
संत्रें	मुळा	कांदा
डार्लिंब	मोसंबी	कोबी
ताक	कालीफ्लॉवर	गाजर
काकडी		

घातक व हितकारक अन्न

एका आहारशास्त्रज्ञानें ' घातक पदार्थ ' व ' हितकारक पदार्थ ' असे आहार-द्रव्यांचे दोन भेद केले आहेत. म्हणजे आम्ल व क्षार हें ज्या पद्धतीने वर्गीकरण केलें आहे तीच या शास्त्रज्ञाची पद्धत आहे. पण त्याचीं नांवां मात्र निराळीं आहेत. बी. एच्. जेन्स यानें ' दि लास्ट वर्ड ऑन डाय टेटिक्स ' या आपल्या पुस्तकांत पुढीलप्रमाणें आहाराचे दोन विभाग केले आहेत:--

नि स र्गो प चार

घातक आहारद्रव्ये

सर्व प्रकारचें मांस, अंडी, लोणी, दूध, साखर, चॉकोलेट, ब्रेड, बिस्किटें, गहूं, मका, तांदूळ, सर्व प्रकारचीं धान्यें व कडधान्यें, कोको, वाटाणा, घेवडा.

आरोग्यकारक आहारद्रव्येः—

वेलाच्या भाज्या-पडवळ, दोडका, तांडलें, कारलें, घोसाळें, दुध्या भोपळा, तांबडा भोपळा, गोवारी, वागी, मटार; कंदमुळें-सुरण, गोरारू, बटाटा, कांदा, गाजर, बीट, मुळा; सर्व प्रकारच्या पालेभाज्या-चाकवत, मेथी, पालक, सालट, चंदनबटवा, चुका, पोकळा. माठ, घोळ, राजगिरा, कांदाची पात, कोबी, कॉलिफ्लॉवर; फळें-सांताफळ, रामफळ, आंबा, केळें, संत्रें, नारिंग, डाळिव, पेरू, अंजीर, टोमॅटो, खजूर, कलिंगड, पपनस, द्राक्षें, स्टॉबेरी, सफरचंद, अननस, मोसंबी, लिंबूं.

रक्तांतील घटक द्रव्ये

रक्त हें शरीरांतील महत्त्वाचें जीवनद्रव्य आहे. शरीरभर वहाणाऱ्या रक्ताच्या प्रवाहावर शरीराचें आरोग्य अवलंबून असतें. मनुष्य दररोज जें अन्न खातो त्यापासून रक्त बनत असतें. मनुष्यानें जर नैसर्गिक आहार घेतला तर त्याच्या शरीरांत शुद्ध रक्त उत्पन्न होईल. पण जर त्यानें आहारांत अतिरेक केला, चुकीचा आहार घेतला तर त्याच्या अन्नाचें योग्य पचन होणार नाहीं व आंतड्यात कुजलेल्या अन्नाच्या कणांपासून विषारी द्रव्यें उत्पन्न होतील. ह्या विषारी द्रव्यांचा मूत्रपिंड, फुफ्फुसें, इत्यादिकांवर परिणाम होतो व तीं रक्तांत भिनत्यास रक्त बिघडतें. रक्त दूषित झालें कीं त्याचा परिणाम प्रतिकारशक्ति कमी होण्यात येतो. जोंपर्यंत रक्त शुद्ध आहे तोंपर्यंत शरीरावर हला करणाऱ्या कोणत्याही जंतूंचा शरीरावर परिणाम होत नाहीं. कारण शुद्ध रक्तांत जंतूंना मारण्याचें सामर्थ्य असतें.

मनुष्याचें रक्त तांबड्या व पांढऱ्या पेशींचें बनलें आहे. ह्या पेशींचें प्रमाण ६०० तांबड्या पेशींस १ पांढरी पेशी असें आहे. हवेंतल्या सूक्ष्म जंतूंपासून शरीराचें संरक्षण करणें हें पांढऱ्या पेशींचें कार्य आहे. त्याचप्रमाणें शरीराला झालेल्या जखमा अगर मोडतोड दुरुस्त करण्याचें कार्य याच पेशी करीत असतात. या पेशीमुळें शरीराची सुस्थिति रहात असल्यामुळें त्यांची जितकी काळजी घ्यावयास पाहिजे तितकी घेतली पाहिजे. सुप्रसिद्ध रशियन शास्त्रज्ञ मेचनिफॉक ज्ञानें हा शोध लावला आहे.

नैसर्गिक आहार

रक्ताची नैसर्गिक घटना पाहिली तर तें क्षार द्रव्याचें बनलें आहे असें दिसून येईल. ज्याला आरोग्य मिळवावयाचें असेल त्यानें आपले रक्त क्षार राहिल अशी काळजी घेतली पाहिजे. रक्तात जर आम्लत्व उत्पन्न झालें तर शरीरात रोगोत्पात्ति झाली असें निश्चित समजावें. मनुष्य ज्या प्रकारचा आहार घेतो त्यावर रक्तातील क्षारता अगर आम्लता अवलंबून असते. अन्नाचे क्षार आणि आम्ल असे दोन मूलभूत भेद आहेत. सर्वसामान्य माणसाच्या आरोग्याच्या दृष्टीनें मनुष्याच्या आहारांत क्षार व आम्ल द्रव्याचें प्रमाण ८० : २० असें असावे. म्हणजे त्याच्या रोजच्या आहारांत आम्ल द्रव्याच्या चौपट क्षार द्रव्यें असलीं पाहिजेत.

खरी भूक आणि खोटी भूक

खरी भूक लागली नसता केवळ जेवणाची ठराविक वेळ टाळावयाची नाही म्हणून भोजन करणें अनिष्ट आहे. ज्या वेळीं चरचरून भूक लागली असेल त्याच वेळीं पचनेंद्रियें अन्नाची जणूं काय वाट पहात असतात. अन्नपचनाच्या कामां जरूर असणारे अदृश्य रस खऱ्या भुकेच्या वेळीं उत्पन्न होत असतात व पोटांत अन्न गेल्याबरोबर त्यांच्या सहाय्यानें लागलीच पचनेंद्रियांची क्रिया सुरू होते. पचनेंद्रियें ज्या वेळीं सुप्त असतील, कार्यक्षम नसतील अशा वेळीं त्यांच्यावर अन्नाचा भार लादणें चुकीचें आहे. मनुष्याला एकादे वेळीं खाण्याची इच्छा झाली तरी त्या वेळीं खरी भूक लागली असेलच असें सांगवत नाही. कारण पुष्कळदां संवयीनें अगर रुचकर खाद्यपदार्थ पुढें आल्यानें खोटी भूक लागते. खोऱ्या भुकेच्या आधीन होऊन मनुष्य जर वाटेल तें खाईल अगर आहाराचा अतिरेक करील तर त्यापासून दुष्परिणाम झाल्याशिवाय राहणार नाही. खोऱ्या भुकेच्या वेळीं पचनेंद्रियें आपलीं कामें करण्यास तयार नसतात. जरूर तितकें लंघन व व्यायाम केल्याशिवाय खरी भूक लागत नाही. भुकेच्या वेळीं तोंडाला पाणी सुटतें व आहार घेतल्यानंतर शरीर उत्तेजित होतें. यासाठीं जेव्हां खरो-खर भूक लागली असेल त्याच वेळीं खावें. इतर वेळीं खाण्यानें अपचन, अजीर्ण इत्यादि विकार उद्भवतात.

खरी भूक व खोटी भूक यांमध्ये किती महत्त्वाचा फरक आहे याची फारच थोड्यांना जाणीव असेल. खऱ्या भुकेची लक्षणे सर्वसामान्य जनतेला मुळांच

नि स गों प चार

माहीत नाहात असें म्हटल्यास आतिशयोक्ति होणार नाही. खरी भूक ही आरोग्यदायक असते व खोटा भूक रोगट, वासनात्मक असते. पोट भरलें असतांहीं खावेसे वाटण, पोटात कावळे ओरडूं रहाणें, केव्हां एकदां अन्न खातों आहे अशी तळमळ होणें, चक्कर येणें, डोळ्यांपुढें काजवे दिसूं लागणे, हीं खोऱ्या भुकेचीं लक्षणें होत. व्यसनी मनुष्याला व्यसनाची तलफ भागविली नाही तर त्याला काहीं सुचत नाही, अगर चहाबाजाला वेळेवर चहा मिळाला नाही म्हणजे त्याचं डोकें दुखूं लागतें. अगदीं अशा स्वरूपाची ही खोटी भूक असते. तिचें बहुतेक अधिष्ठान मानसिक असतें. खोऱ्या भुकेच्या वेळीं कसलेंही सावें अन्न चालत नाही. चमचमीत मसाले अगर चटण्या, कोरिंबिरी इत्यादि आजू-बाजूचा धाट असल्याशिवाय तिची तृप्ति होत नाही. तिच्या उलट भुकेची स्थिति असते. खऱ्या भुकेच्या वेळीं कसलेंही अन्न चालतें. ' भुकेला कोंडा ' हें लक्षण तिलाच यथार्थतेनें लागूं पडते. खऱ्या तहानेप्रमाणेंच खऱ्या भुकेचें वास्तव्य घशांत व तोंडांत असतें. या भुकेची भावना झाली कीं, अन्नाला खरी चव येते. या वेळीं डोळ्यांपुढें चक्कर येत नाही कीं केव्हां खातो असें होत नाही. ज्याला खरी भूक लागली आहे तो समोर अन्न येईपर्यंत थांबू शकतो, वाट पाहूं शकतो. व्यसनी माणसाप्रमाणें हातातोंडाशीं केव्हां गांठ पडते असें त्याला होत नाही. अशा खऱ्या म्हणजे जातिवंत भुकेच्या वेळीं खाल्लेल्या अन्नाचा शरीरांत उत्तम प्रकारचा परिपाक होतो, उत्कृष्ट अन्नपचन होतें. म्हणून खरी भूक लागल्याशिवाय अन्नाला स्पर्श करावयाचा नाही असा नियम ठेवला तर आरोग्य बिघडण्याची कधींच धास्ती नाही.

चर्वणाचं महत्त्व

आहाराच्या युक्तायुक्ततेकडे जितकें लक्ष दिलें पाहिजे तितकेंच चर्वणाकडे दिलें पाहिजे. अन्न जितकें चावून चावून खाल्ले जाईल तितकें तें शरीराशीं एकजीव होऊं शकतें. पोट आणि आंतडीं यांच्याद्वारे अन्नाचें पचन होतें, पण त्यांना दांत नाहीत हें लक्षात ठेवून अन्नाचें तोंडांत भरपूर चर्वण केले पाहिजे. दांतांचा खरा उपयोग हाच आहे. अन्नाचें उत्कृष्ट पचन हांप्यासाठीं त्यांत तांडातली लाळ मिसळली पाहिजे आणि अन्नाचें उत्तम चर्वण केल्याशिवाय तें शक्य नाही. अन्न जर चांगलें चावून खात्रे तरच अन्नाचा शरीराला खरा उपयोग होतो. ज्यांना

नै स र्गि क आ हा र

पचनेंद्रियाचे विकार झाले असतील त्यांनी हा चर्वणाचा उपाय करून पहावा, त्यांना थोड्याच दिवसात फायदा झालेला दिसून येईल.

आहारानें प्रमाण काय असावें यासंबंधी निश्चित असा एकही नियम सांगता येणार नाही. प्रत्येकाच्या शरीराप्रमाणें तो कमीजास्त लागेल. पण प्रत्येकानें थोडी भूक शिल्लक राहिल इतका बेताचा आहार घ्यावा, असा एक सर्वसामान्य नियम सांगता येईल. शरीरशास्त्राच्या दृष्टीनें पाहिलें तर प्रत्येकाला फार थोड्या अन्नाची जरूरी असते. त्यामुळे बेतानें जेवणें हेंच हितकर होय. मिताहार हा आरोग्याचा व दीर्घायुष्याचा राजमार्ग आहे.

पाणी किती व केव्हां प्यावें ?

तहान लागलेली नसता पाणी पिणें हे भूक लागलेली नसता अन्न खाण्या-इतकेंच अनिष्ट व घातक आहे. खरी तहान लागल्याशिवाय पाणी पिऊं नये. हा नियम कटाक्षाने पाळला पाहिजे, कारण वेळीं अवेळीं अति पाणी पिण्यानें शरीरांत बिघाड होतो. रोजच्या जेवणात अतिरेक झाला नाही, अन्न मसालेदार नसले अगर चमचमीत जेवण झाले नाही तर साधारणपणें तहान लागण्याचें कारण नाही. उन्हात काम करणाऱ्या लोकाना पाण्याची इच्छा झाली तरी त्यांनी ती मारली पाहिजे, आणि ज्या अन्नामुळे एकसारखी तहान लागेल असें अन्न खाण्याचें वर्ज्य केले पाहिजे. ज्याना उन्हाळ्यातल्या उकाड्याचा त्राम होतो त्यांच्या खाण्यापिण्यात निःसंशय अतिरेक झालेला असला पाहिजे. उन्हाळ्यात एकसारखें पाणी पिण्यानें शरीरात फार्जाल पाण्याचा संचय होतो, व त्याचा शरीरशुद्धीच्या कामी उपयोग न होतां शरीरात विकृति मात्र त्यामुळे उत्पन्न होते. थोटी तहान व खरी तहान यांमधील नक्की भेद लोकाना अजून कळलेला नाही.

जेवतांना पाणी पिणें चुकीचें आहे. घाईघाईनें जेवणें व पाण्याच्या सहाय्यानें पोटांत कसें तरी अन्न ढकलणें म्हणजे अपचन, आंतड्याचे विकार इत्यादि रोगांची पूर्वतयारी करण्यासारखें आहे. जेवतांना कोणत्याही प्रकारचें पेय घेऊं नये, घेतल्यास पचनक्रियेंत त्याचा अडथळा होतो. अन्नाच्या पचनक्रियेला उपयुक्त असणारे अंतःस्थ अदृश्य रस उत्पन्न होत नाहीत. तोंड, पोटां, जठर, आंतडी इत्यादिकांतून ह्या अदृश्य रसाची उत्पत्ति झाली नाही तर त्याचे दुष्परिणाम अपचनादि विकारांत लागलींच दिसून येतात. तहान नसतांना वाटेळ तितकें

नि स गों प चार

पाणी पिणें हें जर प्रकृतीला हितावह नाहीं तर चहा, कॉफी, सोडा, लिंबू, दाह इत्यादि एकापेक्षा एक वरचढ अशीं पेयें शरीराला किती अपायकारक असतील हें सांगावयास नकोच.

जेव्हा शरीराला पाण्याची अगदी जरूरत असेल तेव्हा खरी तहान लागते. ज्या वेळीं खरी तहान लागलेली नसेल त्या वेळीं पाणी पिणें चुकीचें आहे. तहान लागलेली असो वा नसो, पोट्यांत अमुक इतकें पाणी गेलें. पाहिजे अशी डॉक्टराची समजूत असते व त्या समजूतीप्रमाणे ते वेळीं अवेळीं वाटेल तितकें पाणी पीत असतात. भरपूर पाणी पिण्यानें पचनक्रियेवर परिणाम होतो, इतकेंच नव्हे तर पचनक्रिया मंदावते. भोजनाच्या वेळीं मुळींच पाणी पिऊं नये. जेवणानंतर तीन तासांनीं पाणी प्यावयास हरकत नाहीं. तसेंच जेवणापूर्वीं एक तास ही पाणी पिण्याची कालमर्यादा आहे. जेवणानंतर जर एकसारखी तहान लागूं लागली तर जेवण यथायोग्य झाले नाहीं, योग्य तऱ्हेनें चर्वण झालें नाहीं अगर जेवणांत चुकीचे पदार्थ असले पाहिजेत असें स्पष्ट म्हणण्यास हरकत नाहा. आहारांत जर नैसर्गिक द्रव्यें असतील तर पाणी पिण्याची इच्छा होणार नाहीं. दूध, फळें व भाज्या यांत शरीराला लागणारें भरपूर नैसर्गिक पाणी असतें. पण अलीकडच्या अनैसर्गिक व कृत्रिम द्रव्यांच्या आहारामुळें जरूरीपेक्षां अधिक पाणी पिण्याची इच्छा होते. ही इच्छा गैरवाजवी आहे. म्हणून प्रत्येकानें आपला आहारच शक्य तितका नैसर्गिक करण्याचा प्रयत्न करावा.

आपल्या अन्नात शें० २५ ते ५० टक्के पाणी असते, भाज्यांत व फळांत शें० ७० ते ९० टक्के असतें, त्यामुळे आपल्याला निराळें पाणी प्यावयाचेंच वास्तविक कारण नाहीं. तथापि दिवसातून थोडेंसें-चार दोन फुलपात्रीं प्यावयास चालेल. कांहीं डॉक्टरांचें असें सांगणें असतें कीं, दिवसांतून मनसोक्त पाणी प्यावयास हरकत नाहीं. मूत्रपिंड स्वच्छ होण्यासाठीं या पाण्याचा उपयोग होतो. पण या डॉक्टरांचें हें सांगणें अगदीं चुकीचें आहे. कारण जास्त झालेलें पाणी वाहून जाण्यासाठीं शरीरांत गटार नाहीं. हें पाणी बाहेर काढण्याचे काम मूत्रपिंड, कोठा व त्वचा यांनाच करावें लागतें. म्हणजे याचा अर्थ असा कीं, जरूर नसतांना या इंद्रियांना जादा काम करावयाला लावायचें. या जलोत्सर्जक इंद्रियांवर अधिक कामाची सक्ति करणें बरोबर नाहीं.

नैसर्गिक आहार

नैसर्गिक आहारद्रव्यें

खाली दिलेल्या कोष्टकाप्रमाणें आहाराचे पांच प्रमुख विभाग करतां येतील:-

- विभाग १ • पिष्टान्न
- विभाग २ : पिष्टशर्करा
- विभाग ३ : स्निग्ध द्रव्यें व चरबी
- विभाग ४ : पौष्टिक पदार्थ
- विभाग ५ • सेंद्रिय व खनिज क्षार

सर्वसामान्यपणें निरोगी मनुष्याच्या आहारांत पाचव्या विभागांतील द्रव्यांचें प्रमाण निम्न्यांनं असावें व बाकी निम्मे राहिलेले चार विभाग मिळून असावें हें इष्ट आहे.

नैसर्गिक आहाराशिवाय चहा, कॉफी, कोको, तंबाखू, दारूसारखीं मादक पदार्थां इत्यादि कोणत्याही पदार्थांचें सेवन करूं नये.

काहीं विशिष्ट नैसर्गिक आहारद्रव्यांची येथें थोडी माहिती देण्यांत येत आहे:-

मध हें एक महत्त्वाचें आहारद्रव्य आहे व नैसर्गिक सारक आहे. मध हें द्रव्य संपूर्णपणें नैसर्गिक आहे. मधांत जा साखर असते ती झरीराला उपयुक्त असणारी नैसर्गिक साखर असते. बाजारांत मिळणारी पांढरी साखर आरोग्याच्या दृष्टीनं अत्यंत विघातक असते, कारण तिच्यांतलीं महत्त्वाचीं जीवनद्रव्यें व सेंद्रिय क्षार नष्ट झालेले असतात. साखर जों जों स्वच्छ व पांढरी असेल तों तों ती अधिकाधिक अनिष्ट आहे असें निश्चित समजावें. अंजीर, खजूर, केळीं व इतर मधुर फळें इत्यादिकांत जा साखर असते तीच नैसर्गिक साखर होय.

कवचीचीं फळें ताज्या फळाच्या खालोखाल येतात. कवचीच्या फळांत शें. ६० स्निग्ध द्रव्यें व शें. १५ पौष्टिक पदार्थ असतात, तथापि त्यांत खनिज क्षारांचें प्रमाण फार थोडें असतें म्हणून हीं फळें बेतानेंच खावीत आणि खावयाचींच झालीं तर ताजीं फळें व भाज्या यांच्या बरोबर खावीत. कवचीच्या फळांत नारळाला स्वतंत्र स्थान दिलें पाहिजे. इतर फळांपेक्षां नारळांत स्निग्ध व पौष्टिक पदार्थांचें प्रमाण कमी असून सेंद्रिय क्षार अधिक प्रमाणांत असतात. ताज्या नारळाचें ओलें खोबरें व दूध यांचें रासायनिक प्रथकरण केलें तर झीदुग्धाक्षीं त्याची बरोबरी होते असें दिसून येईल.

नि स र्गो प चार

सुर्की फळें अगर मुका मेवा याला ताज्या फळाइतकें महत्त्व नसलें तरी ताज्या फळांच्या अभावीं त्यांचा उपयोग करावयाला हरकत नाही. वाळल्यामुळें सुक्या फळांतला जलांश बहुतेक नाहीसा झाला असला तरी फळांतलीं महत्त्वाचीं रासायनिक द्रव्यें जशींच्या तशीं असतात.

डब्यात बंद केलेलीं कोणत्याही प्रकारचीं फळें खाऊं नयेत, कारण तीं टिकण्यासाठीं त्यांत जीं द्रव्यें घालण्यांत येतात, त्यामुळें तीं फळें खाण्याच्या लायकीचीं ठरत नाहीत.

दूध हे पूर्णान्न आहे. दुधात सर्व प्रकारचीं रासायनिक व खनिज द्रव्यें आहेत, इतकेंच नव्हें तर दुधाइतकें नैसर्गिक असें दुसरें कोणतेंच अन्न नाही, हें सर्व खरें असलें तरी लहान मुलें व वयोवृद्ध यांच्याशिवाय इतरांना नुसत्या दुधावर रहाणें इष्ट नाही. तरुणाच्या वाढत्या विकासाला नुसतें दूध उपयोगी पडणार नाही. लहान मुलें व वयोवृद्ध माणसें यांचीं पचनेद्रियें दुधाच्या पचनक्रियेला अगदीं अनुरूप असतात. तरुणाना दुधापेक्षां जड व विपुल अन्नद्रव्यांची जरूरी असते.

आम्लत्वामुळें उत्पन्न झालेल्या रोगात दूध हे अत्यंत हितकारक अन्नद्रव्य आहे. कारण दुधात पिष्टान्ने व पौष्टिक द्रव्यें यांचे प्रमाण कमी असून सेंद्रिय क्षार भरपूर असतात.

अन्न अगर औषध म्हणून प्रत्येकालाच दुधाचा उपयोग होईल असें नाही. कांहीं लोकांच्या बाबतींत दुधानें मलावरोध, पित्तप्रकोप, अपचन इत्यादि प्रकार होण्यास संभव असतो. ज्या लोकांना दूध हें सहज मानवतें त्यांनीं कांहीं दिवस दुग्धाहार सुरू केल्यास त्यांना फार फायदेशीर होईल दुग्धाहार करतांना अधून अधून फळें व भाज्यांच्या कोशिबिरी खाणें बरें असतें. ज्या रोग्याला केवळ दुग्धाहारावरच रहावयाचें असेल त्यानें आपल्या पचनशक्तीच्या मानानें दिवसांतून तीन ते चार शेर दूध घेतलें पाहिजे. दुग्धाहार करण्यापूर्वी व चालू असतांना अनेक प्रकारचे कडक नियम पाळावे लागतात. त्यांची तज्ज्ञाकडून माहिती घेतल्या शिवाय दुग्धाहार सुरू करूं नये.

निसर्गशास्त्राची जी आहारपद्धति आहे त्यांत दुधाला सर्वश्रेष्ठ स्थान देण्यांत आलें आहे. जगांत हजारों प्रकारचे खाद्यपदार्थ आहेत त्यांत दुधाइतकें सर्वोत्तम परिपूर्ण व अत्यंत नैसर्गिक असें दुसरें कोणतेंहि अन्न नाही.

ने स र्गि क आ हा र

दुधाचें रासायनिक पृथक्करण केलें तर शरीरातल्या निरोगी रक्तातील घटकाशांशीं साचें साम्य दाखवितां येईल. नवीन जन्माला आलेल्या बालकाच्या संवर्धनासाठी ज्या मूल तत्त्वांची आवश्यकता असते तीं तत्त्वे भरपूर प्रमाणांत दुधांत आढळतात. म्हणून ज्या आहारात अगर खाद्यपदार्थांत दुधात असलेलीं रासायनिक घटकद्रव्यें जास्तींत जास्त प्रमाणात आहेत तो आहार किंवा ते खाद्यपदार्थ जवळ जवळ नैसर्गिक आहेत असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. **दूध हा नैसर्गिक आहारशास्त्राचा पाया आहे.** हे तत्त्व सर्वांत महत्त्वाचें आहे. आहाराच्या प्रश्नाचा शास्त्रीय अगर व्यावहारिक विचार करावयाचा असेल त्या वेळीं हे तत्त्व ध्यानात ठेवलें पाहिजे.

दुधात इतके महत्त्वाचे व असामान्य गुणधर्म आहेत कीं, दुधाला पूर्णान्न म्हटलें असता यत्किंचितही बाध येणार नाहीं. युक्ताहारांत असणारे सर्व प्रकारचे गुण एकट्या दुधात एकवटले आहेत. निसर्गसृष्टीनें निर्माण केलेल्या बहुविध स्वरूपाच्या आहारद्रव्यात एकच अन्न असें आहे कीं, जें शरीराच्या सर्व गरजां उत्तम रीतीने भागवितें. हें अन्न म्हणजे दूध. दुधामध्ये असलेल्या पुष्टिकारक व मासल द्रव्यामुळें शरीर व मेदू याचे पोषण होतें. त्यांत असलेला स्निग्धांश व शर्करा यामुळे उत्साह वाढीस लागतो. हाडे, दांत व रक्त याच्या संवर्धनास अवश्य असणारे क्षार दुधात आहेत. रंगांचा प्रतिकार करणारी व आरोग्यवर्धक अशीं सर्व प्रकारचीं जीवनरक्षक ओजो द्रव्यें दुधांत सांपडतात. दूध हा सर्व पदार्थांचा राजा आहे. दररोजच्या जेवणात फळें, भाजीपाला, धान्य, कंदमुळें यांपैकीं कोणतेही पदार्थ असोत, दूध मात्र अवश्य पाहिजे. आहारांत एकादें जीवनसत्त्व, एकादा क्षार किंवा एकादें द्रव्य नसलें तरी त्याची जागा दूध भरून काढते. दररोज भरपूर प्रमाणांत दूध पिणारा मनुष्य आनंदी, उत्साही व सदैव कार्यक्षम असतो.

गाईचें दूध व इतर दुधे याच्यात बराच फरक आहे. गोटुद्धात चरबी कमी असली तरी जीवनसत्त्वे इतरापेक्षा जास्त असतात. मात्र तें न तापवितां प्यावें म्हणजे जीवनसत्त्वे जर्शांच्या तर्शां रहातील. दूध न तापवितां तें तसेंच थंड जागेंत ठेवावें व संबंध दिवसभर त्याचा उपयोग करावा. मात्र ज्या गाईचें दूध प्यावयाचें ती गाय पूर्ण निरोगी आहे याची खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण गाईच्या दुधांत क्षयरोगाच्या जंतूची जास्त भीति असते. म्हशीचें दूध दिसावयाला षट् असलें तरी गाईच्या दुधातील उत्कृष्ट ओजोद्रव्यें म्हशीच्या दुधांत नाहींत, हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे.

नि स र्गो प चार

दूध जर विशिष्ट पद्धतीने घेतले नाही तर दूध पोटांत जाऊन सुद्धां त्याचे दुष्परिणाम होतात हे ध्यानांत ठेवण्यासारखे आहे. दूध कसे प्यावे हे एक शास्त्र आहे. सर्वसामान्य लोक दूध पिण्याच्या बाबतीत इतक्या चुका करितात की, दूध न घेतां त्यांना जो अपाय होत असेल त्यापेक्षांहि अधिक अपाय दुग्धपानाने होत असतो. दूध हे अन्न आहे, हे प्रथम लक्षांत ठेवून अन्नाप्रमाणे त्याचे सेवन केले पाहिजे. दूध पिणे चुकीचे आहे, दूध खाल्ले पाहिजे, असे एका दुग्धाहारशास्त्रज्ञाने म्हटले आहे ते अगदी बरोबर आहे. तो म्हणतो, दूध हे पेय नाही, ते घनद्रव्य असल्यामुळे त्याचे चर्वण केले पाहिजे. अन्नाचा प्रत्येक घास ज्याप्रमाणे आपण चावून खातो, त्याप्रमाणे दुग्धाच्या प्रत्येक चौटांचे चर्वण केले पाहिजे. दूध जर पाण्याप्रमाणे घटाघटां प्यायले तर पोटात त्याचे ताबडतोब दर्हा बनते. आणि हे दर्हा इतके घट्ट होते की, त्याचे पचन होणे दुर्घट होऊन बसते. यासाठी दूध घ्यावयाचे ते अगदी सावकाश चमच्याने किंवा नळीने घेतले पाहिजे. दूध घेण्याचे सर्वांत उत्तम साधन म्हणजे लांब काचेची किंवा गवताची नळी. या नळीने दूध घेतल्यास ते पोटांत योग्य रीतीने जाते व त्याचे पचनहि अत्यंत सुलभ रीतीने होते.

दुग्धासंबंधी काही शास्त्रज्ञांचा असा महत्त्वाचा आक्षेप आहे की दुग्धात जीवजंतूंची वाढ अत्यंत सुलभ रीतीने होत असल्यामुळे दूध न तापविता तसेच पिणे धोक्याचे असते. धारोष्ण दुग्धांत उत्कृष्ट जीवनद्रव्ये असली तरी त्यांत जंतू उत्पन्न होण्याची अधिक भीति असते. दूध रकळल्याने त्यातील क्षार व इतर महत्त्वाचीं द्रव्ये कमी होतात. दूध तापविण्याने दुग्धातील स्नेह इतर द्रव्यांपासून वेगळा होतो, त्यामुळे तो पचनास व पोषणास अधिक कठीण होतो.

गाईच्या व म्हशीच्या दुग्धाचे शास्त्रोक्त पृथक्करण केल्यास गाईचे दूध निःसंशय श्रेष्ठ ठरते. म्हशीच्या दुग्धांत चरबी जास्त असते, तर गाईच्या दुग्धांत शरीरास पुष्टि देणारी ओजस् द्रव्ये भरपूर प्रमाणांत असतात. म्हशीच्या दुग्धापेक्षा गाईच्या दुग्धातील स्नेहकण अधिक सूक्ष्म असून पचनास व पोषणास अधिक सुलभ असतात. गाईच्या दुग्धांत म्हशीच्या दुग्धासारखे महत्त्व नसून चपलता असते. गाईच्या दुग्धांत ज्ञानतंतूना बळकटी आणणारीं द्रव्ये असल्यामुळे मेंदू तरतरीत रहातो.

नैसर्गिक आहार

गाय व म्हैस यांच्या दुधापेक्षा शेळींचें दूध श्रेष्ठ समजलें जातें. याचें कारण म्हणजे शेळीला कधीही क्षयरोग होत नसल्यामुळें शेळींचें दूध पूर्णपणें निर्दोष व निर्जंतुक असते. याच्या उलट गाईंचे आहे. शेळीइतकीही गाईची स्वच्छता ठेवली तरी गाईला क्षयरोग होण्याचा संभव असतो, हें विसरून चालणार नाही. शेळींच्या दुधांत गाईंच्या दुधापेक्षा लोह जास्त असल्यामुळें रक्तक्षय झालेल्या रोम्यांना तें अतिशय हितावह असतें. विशेषतः लहान मुलें व अशक्त प्रकृतीचे लोक यांना गाईंचें दूध देण्यापेक्षा शेळींचें दूध देणें अधिक चांगलें. कारण तें लवकर पचतें. गाईंच्या दुधापेक्षां शेळींच्या दुधांत खनिज क्षार जवळ जवळ दुप्पट असतात. गाय, म्हैस, शेळी व स्त्री या चौघांच्या दुधांतील घटक पुढीलप्रमाणें आहेतः—

	पाणी	पौष्टिक द्रव्यें	स्निग्ध द्रव्यें	साखर	जीवनसत्त्वें
गाय	८७-६०	३-३०	३-६०	४८०	ब
शेळी	८६-३०	३-६०	४-००	५-३०	—
म्हैस	८२-३०	४-७५	७-७०	४४५	—
स्त्री	८०-५८	१-१८	३-७४	७-२०	—

ताक हें मुद्दा दुधाच्या खालोखाल उत्तम पेय आहे. मात्र ते अगदीं ताजें असावें. आहार या दृष्टीनें मुद्दा दुधाइतकाच ताकाचा उपयोग आहे. शरीरातली फाजील वाढलेली चरबी नाहीशी करण्याच्या कार्मां ताकाचा आहार हितप्रद होत असतो. वैद्यक दृष्टीनें मुद्दां ताकांत महत्त्वाचे गुणधर्म आहेत. म्हणून दररोजच्या आहारांत ताज्या ताकाचा समावेश होणें इष्ट आहे

कागदी लिंबू—शरीरशुद्धि करण्याच्या दृष्टीनें कागदी लिंबाला फार मोठें महत्त्व आहे. लिंबांत जितकीं जंतुनाशक द्रव्यें आहेत तितकीं दुसऱ्या कोणत्याही फळात सांपडणार नाहीत. रोगाचा प्रतिबंध करणें, शरीरांत असलेल्या रोगांचा परिहार करणें, शरीरशुद्धि करून शरीरयंत्र सुयंत्रित ठेवणें, शरीर सदैव उत्साही व कार्यक्षम राखणें हे लिंबाचे प्रमुख गुणधर्म आहेत. लिंबांत आम्ल द्रव्यांच्या चौपट क्षारद्रव्यें असल्यामुळें शरीराला तें अतिशय हितावह असतें. दररोज लिंबाचा रस घेणाऱ्यांचें आरोग्य उत्तम प्रतीचें रहातें. लिंबांत इतके उत्कृष्ट व पहिल्या दर्जाचे गुण आहेत कीं, नुसत्या लिंबाच्या रसामुळें शरीर निरोगी, आरोग्यसंपन्न व दर्षायुषी होऊं शकतें. दररोज सकाळीं एकं कपभर कढत

नि स र्गो प चार

पाण्यांत लिंबाचा रस घेणे आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय फायदेशीर असते-
अपचन, अस्वास्थ्य, पोटदुखी, संधिवात, ज्वर, मलेरिया इत्यादि लहानमोठ्या
रोगांवर लिंबू अत्यंत गुणकारी ठरले आहे. प्रकृति निरोगी राखण्यासाठी
दररोजच्या आहारांत लिंबाचा जितका जास्त उपयोग करता येईल तितका अवश्य
करावा.

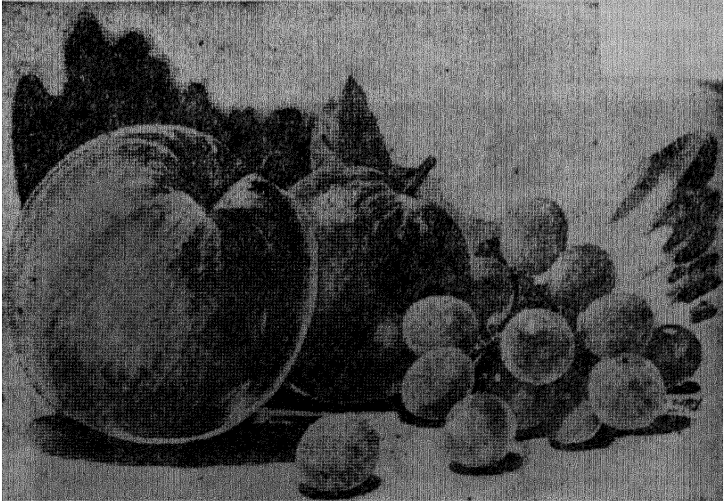
संत्रां—शरीरांत वाढलेली आम्लता कमी करणारे हें रसाळ फळ आहे-
संत्र्यात क्षार द्रव्यांचें प्रमाण पुष्कळ अधिक आहे. त्यांत जवळजवळ शे. ८७
इतकें पाणी असतें. हें पाणी अत्यंत शुद्ध असतें. अन्न या दृष्टीने संत्र्याची किंमत
अर्ध्या पावाच्या बरोबरीने असली तरी पचनाला ते अधिक सुलभ आहे. संत्र्याचा
रस अवघ्या एक तासाच्या अवधीत शरीराशी एकजीव होऊं शकतो. संत्र्याच्या
रसांत उत्तेजक व पोषक गुण असल्यामुळे आजारी अगर दमलेल्या माणसाला तें
अवश्य द्यावें. संत्र्यात क्षार, चुना व इतर खनिज द्रव्ये याच्या बरोबरीने 'ब'
व 'क' हीं जीवनसत्त्वे आहेत. तथापि 'क' चें प्रमाण फार मोठें आहे.
एकंदर गुणधर्मांच्या बाबतींत टोमॅटो हे संत्र्यासारखे असले तरी संत्र्यांत टोमॅ-
टोच्या दुप्पट 'ब' जीवनसत्त्वे असतात. या सत्त्वांमुळे दांत बळकट होतात.
दातांच्या विकारांवर संत्रें गुणावह आहे.

सफरचंद—एका आरोग्यशास्त्रज्ञानें सफरचंदाला फळांचा राजा असे नाव
दिलें आहे आणि ते अनेक दृष्टींनीं अन्वर्थक आहे. सफरचंदात जशीं उत्कृष्ट
प्रकारचीं जीवनसत्त्वे आहेत त्याप्रमाणें खनिज द्रव्येही आहेत. पौष्टिकतेच्या
दृष्टीनें द्राक्षापेक्षां सफरचंद अधिक उपयुक्त व गुणकारी आहे. अपचन, अजीर्ण,
बद्धकोष्ठता इत्यादि विकारांवर तें फार गुणावह आहे. तसेंच आम्लपित्त, विषम,
आंव, अतिमार इत्यादि रोगांवर तें वस्ताद आहे. लहान मुलांच्या हगवणीवर
सफरचंदासारखें दुसरें गुणकारी औषधच नाही. युरोपमध्ये सफरचंदाचें महत्त्व
इतकें मानलें गेलें आहे कीं, दररोज एक सफरचंद खाण्यास डॉक्टरची कधींच
जल्मी भासत नाही, अशी तेथें म्हणच पडून गेली आहे.

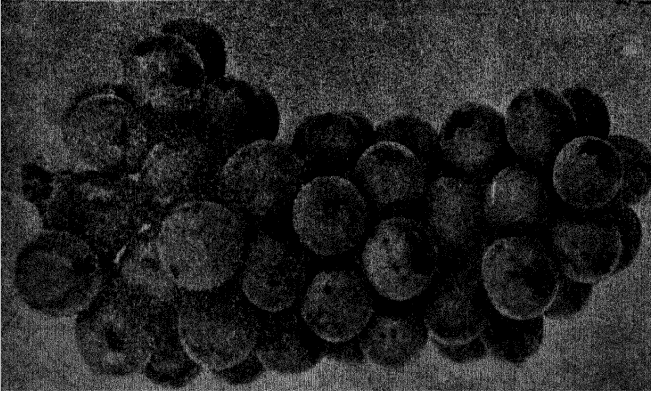
द्राक्षें—शरीरांत स्वास्थ्य व आरोग्य राखण्याच्या दृष्टीनें ज्या फळांचा
विशेष उपयोग होत असतो त्यांत सर्व प्रकारच्या लिंबांच्या जातीचीं फळे व
द्राक्षें यांचा प्रामुख्याने निर्देश केला पाहिजे. शरीरांतील आम्ल द्रव्यांचें क्षार
द्रव्यांत रूपांतर करून शरीरांत क्षार तत्त्वांचें समप्रमाण राखण्याच्या दृष्टीनें



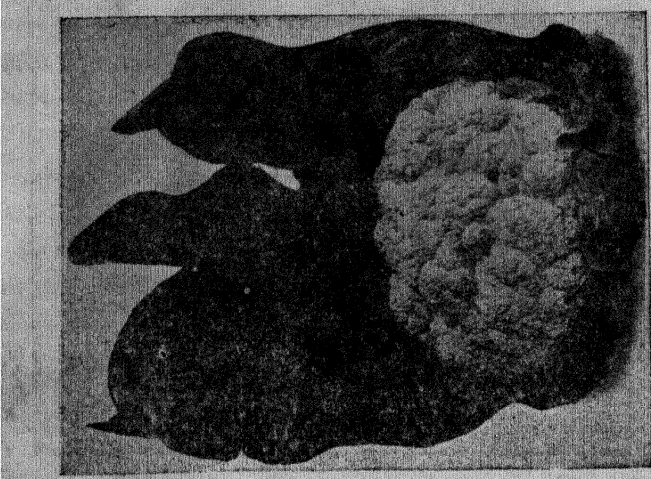
सफरचंद



सफरचंद व द्राक्षें



आम्र



कुलकोबी

नैसर्गिक आहार

द्राक्षांना फार महत्त्व आहे. द्राक्षातला सर्वांत श्रेष्ठ व महत्त्वाचा गुणधर्म कोणेतः असेल तर द्राक्षशर्करा हा आहे. याशिवाय त्यांत जीवनमत्त्व, खनिज क्षार व इतर रासायनिक द्रव्ये असल्यामुळे शरीराची झंज मरून काढण्यास त्यांची विशेष उपयुक्तता आहे. पाचकद्रव्यांच्या अस्तित्वामुळे द्राक्षाचा रस शरीराशी फार लवकर समरस होतो. आतड्यांचे रोग, पित्ताशयाचे रोग, अपचन, अभिमांघ, अन्नद्वेष, संधिवात, लठ्ठपणा, रक्तदोष, इत्यादि विकारावर द्राक्षाहार हा परिणामकारक उपाय आहे. आंतड्यांत साठलेली विषारी द्रव्ये धुवून काढून कोठा साफ करण्याच्या दृष्टीने द्राक्षे फार गुणकारी आहेत.

बटाटा—बटाट्यांत गव्हाच्या बरोबरीने पौष्टिक द्रव्ये आहेत. बटाट्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टांश अधिक असल्यामुळे तो पचावयास जड आहे अशी जी समजूत आहे ती बरोबर नाही. धान्यापेक्षा एक अष्टमांश वेळांत त्याचे पचन होते. बटाटा हा धान्यापेक्षा वेगळ्या जातीचा म्हणजे कंदमूळाच्या स्वरूपाचा असल्यामुळे रक्तातील क्षारपण कायम ठेवण्याच्या कामी तो अधिक उपयोगी आहे. रक्तांत क्षारकण असले म्हणजे इन्फ्ल्युएन्झा, पडसें, मुदतीचा ताप वगैरे रोगांचा प्रतिकार करण्याची शक्ति येते. ज्याची पचनेंद्रिये दुर्बळ आहेत अशा अक्षत् प्रकृतीच्या माणसांना धान्यातील पिष्टांश पचत नाही, पण बटाट्यांतील पिष्टांश त्यांना सहज पचविता येतो. बटाट्यांत एकपंचमांश स्टार्च असून शें. २० इतके प्रोटीन ऊर्फ पौष्टिकांश असतो. लोह, आयोडिन, सोडियम हीं द्रव्ये कमी असतात. बटाटे उकडून ते सालीसह खाण्यातच त्यांचे सत्त्व असते. बटाट्यांत शरीरपोषक द्रव्यांचे पुष्कळ प्रमाण असल्यामुळे तो दररोजच्या आहारात असणे इष्ट आहे.

टोमॅटो—कोबी, कालाफ्लोवर, नवलकोल, भेड्या इत्यादि भाज्यात टोमॅटोला पहिल्या दर्जाचे महत्त्व आहे. टोमॅटोत जीवनसत्त्वाप्रमाणे शरीरसंवर्धनास लागणारी लोह, खनिज, क्षार, इत्यादि मुख्य द्रव्ये, फार मोठ्या प्रमाणात सांपडतात. टोमॅटोत लोहाचे प्रमाण दुधाच्या दुपटीने असते. त्यांत लहान मुलांच्या बाढीला जरूर असणारीं द्रव्ये असल्यामुळे टोमॅटोचा रस दररोज लहान मुलांना अवश्य खावा. टोमॅटो नेहमी कच्चे खावेत. त्यात पौष्टिक द्रव्ये म्हणण्यासारखी नाहीत, तथापि त्यांची जागा शरीरपोषक व शरीरसंवर्धक द्रव्यांनी घेतली आहे.

सत्त्वांशाच्या दृष्टीने खजूर हे उत्तम प्रकारचे पौष्टिक व प्रकृतीला हितकारक असलेले अन्न आहे. रोजच्या आहारांत त्याच्यामुळे फायदा होईल. खजुरात फळ-

नि स गों प चार

शर्करा ऊर्फ नैसर्गिक साखर व शरीराला आवश्यक असणारे क्षार व खनिज पदार्थ विपुल प्रमाणांत सापडतात. शरीरांत उत्साह व उष्णता उत्पन्न करणाऱ्या सत्त्वांच्या बाबतींत खजुराची योग्यता गव्हाच्या दुप्पट आहे. अभिमांदाच्या विकारांत खजूर हें उत्तम औषध आहे. कारण त्यात उत्तेजक व सारक गुणधर्म आहेत.

केळें

पूर्ण पिकलेल्या केळ्यात पाण्याचा अंश थोडा असून पीठिकांश सर्वांत जास्त असतो. केळ्यात साखर व ओज यांचें प्रमाण बरेंच असल्यामुळें नवा उत्साह व जोम उत्पन्न करण्याच्या कामां त्याचा फार उपयोग होतो. केळ्यांत कॅल्शम, फॉस्फरस, सल्फर, लोह इत्यादि खनिज द्रव्यें असून त्यांतील क्षार रक्तशुद्धिकारक असतो. पिश्र्वाश व खनिज द्रव्ये याच्या दृष्टीनें केळें व बटाटा यात बरेंच साम्य सांपडतें. लहान मुलांना होणाऱ्या अतिसारावर कळें हा अत्यंत उपयुक्त उपाय आहे. वजन वाढविण्यासाठीहि केळ्यांचा उपयोग होतो.

पोपई

पोपईत पाचकपणा हा महत्त्वाचा गुणधर्म आहे. ज्याची अपचनाची किंवा अन्नपचनाची नेहेमीची तक्रार असेल त्यानीं जेवण झाल्यावर दररोज पपई खाण्याचा परिपाठ ठेवावा. बद्धकोष्ठतेवर त्याचप्रमाणें आमांश, अतिसारावर पोपईचा इलाज रामबाण आहे.

गाजर

गाजरातील गुणधर्मांचें शास्त्रीयदृष्ट्या पृथक्करण केले तर टोमॅटोइतकेच त्यात महत्त्वाचे गुण आहेत असें दिसून येईल. 'अ' जीवनसत्त्वाच्या दृष्टीनें पाहिलें तर गाजराची योग्यता कॉडलिन्हर ऑईल, दूध, लोणी यांच्या बरोबरीनें आहे. गाजरात कॅरोटीन नांवाचे जें द्रव्य असतें ते अतिशय महत्त्वाचें असतें व नारळ, गहू व भुईमूग यांच्यातील सत्त्वाशापेक्षां कॅरोटीनमध्यें जवळजवळ दुप्पट सत्त्वांश आढळतो. हा सत्त्वाश शरीर निरोगी राखण्याला त्याच्या उत्कृष्ट बाढीला अतिशय उपयुक्त होतो. नेहमीं प्रकृतींत बिघाड होणें, प्रतिकारशाक्ती कमी असणें, शरीराची योग्य वाढ न होणें, डोळे, फुफ्फुसें वगैरेचे विकार उत्पन्न होणें, यांवर गाजर अत्यंत हितकारक आहे

नैसर्गिक आहार

लसूण

लसूण आरोग्यदृष्ट्या अत्यंत हितकारक आहे व तिच्यात पुष्कळ उपयुक्त गुणधर्म आहेत. दमा, खोकला फुफ्फुसाचे विकार, रक्तदाबाची वाढ वगैरे विकारात लसूण अत्यंत उपयुक्त ठरते. लसूणीला एक प्रकारचा उग्र वास असला तरी त्यामुळेच तिच्या अंगी जंतुनाशक गुण आहेत. लसूणीत उत्साहवर्धक, क्षुधाप्रदीपक व कृमिनाशक असे महत्त्वाचे गुणधर्म आहेत.

लसूणात रक्ताचा दाब कमी करण्याचा एक महत्त्वाचा गुण आहे. त्यात जीवनसत्त्वांबरोबर आम्लत्वनाशकही गुणधर्म आहेत. शरीरातील महत्त्वाच्या जीवनप्रथीना पोषक असे आयोडिन नावाचे द्रव्य लसूणात आहे. तसेच ती जंतुनाशक असून संघिवाताच्या कामी फारच उपयुक्त ठरली आहे. हॉपकिन्स विद्यापीठाचे प्रो० व्हिलेना यानी असे सिद्ध केले आहे की, लसूण हा श्व-रोगावर एक रामबाण इलाज आहे. श्वयामुळे फुफ्फुसावर होणारा दुष्परिणाम नाहीसा करण्याच्या दृष्टीने लसूणीसारखे दुसरे उपयुक्त द्रव्य नाही.

सोयाबीन

अलीकडे पौष्टिक द्रव्य म्हणून सोयाबीनचे नाव जिकडे तिकडे ऐकू येत आहे काहीं आहारशास्त्रज्ञांनी तर दूध, लोणी, बदाम, अंडी, मास इत्यादि द्रव्यापेक्षा सोयाबीन अधिक पुष्टिकारक आहे असा अभिप्राय व्यक्त केला आहे. सोयाबीन हा मधुमेहावर उत्कृष्ट आहार आहे. सोयाबीनमध्ये प्रोटीन ऊर्ज प्राणिजद्रव्ये, खनिज क्षार व तिन्ही प्रकारची जीवनसत्त्वे पुष्कळ मापडतात. सोयाबीनमधील प्रोटीन मासाच्या दुप्पट व दुधाच्या बारा पट असते. सोयाबीनचा हा एक विशेष आहे की त्यात स्टार्च ऊर्ज पिष्टकण व साखर ही फारच कमी असतात. त्यामुळे मधुमेही लोकाना त्याचा अतिशय फायदा होतो.

अंजीर

ज्या फळात अतिशय साखर असते त्यापैकी अंजीर हे एक फळ आहे. अंजीरांत सर्वांत महत्त्वाचा गुण कोणता असेल तर ते सारक आहे. या गुणापेक्षाही पौष्टिकपणा हा अंजीराचा जास्त मोठा गुण समजला पाहिजे. इराण व ग्रीस या भागांतील शेतकरी वर्गाचे मुख्य अन्न अंजीर आहे. अंजीराचा बद्दकोष्टावर विशेष उपभोग होतो.

नि सर्गो प चार

नारळ

नारळातील ओल्या खोबऱ्यात व पाण्यात मनुष्याला जरूर असलेलीं सर्व प्रकारचीं जीवनसत्त्वे, खनिजक्षार व इतर महत्त्वाचे व उपयुक्त गुणधर्म असल्यामुळे एका शास्त्रज्ञानें नारळाला ' संपूर्ण आहार ' म्हटलें आहे. नारळांत पिष्टद्रव्यें व पौष्टिक पदार्थ मध्यम प्रमाणांत असले तरी स्निग्धद्रव्ये बऱ्याच मोठ्या प्रमाणांत सापडतात.

अनिष्ट आहारद्रव्ये

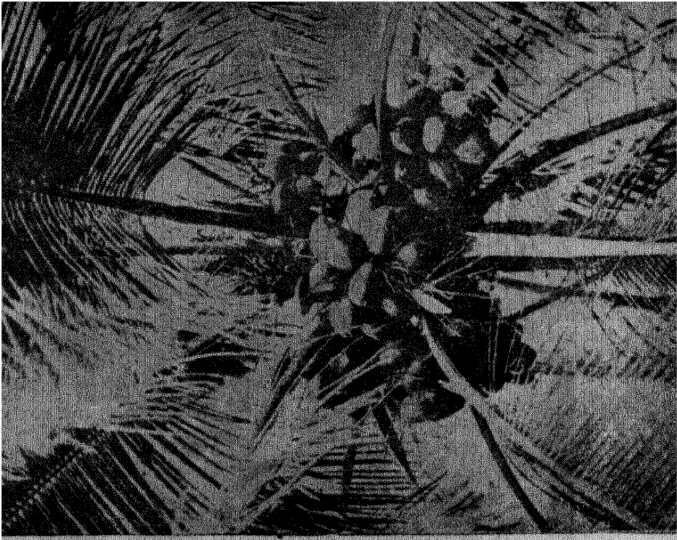
चहा व कॉफी

या पेयाच्या दुष्परिणामासंबंधी सामान्य जनतेला पुष्कळ माहिती झालेली असली तरी या व्यसनातून त्याची मुक्तता होत नाही ही अत्यंत खेदाची गोष्ट होय. अमेरिका, जर्मनी स्वित्झर्लंड, इंग्लंड इत्यादि देशांतल्या मोठमोठ्या तज्ज्ञांनी चहाकॉफीच्या अंतर्गत गुणावगुणांची शास्त्रीय चिकित्सा करून ही पेये अगदीं त्याज्य ठरवली आहेत. या पेयांच्या योगे अपचन, मज्जातंतूंचे विकार, निद्रानाश, स्मृतिभ्रंश, शारीरिक विकृति, हृदयाचे विकार, इत्यादि अनेक प्रकारचे अनिष्ट विकार उद्भवतात, हें त्यांनी साधार सिद्ध केले आहे. मुधारलेल्या देशांतून या पेयांचा जो भरमसाट व अमर्याद प्रसार होत आहे त्यामुळे पुरुषाच्याप्रमाणें स्त्रियांच्याही मेंदूवर भयंकर परिणाम घडून येत आहे. स्त्रियांना मज्जातंतूंच्या विकारासारखे जे विकार होतात त्यांचें मूळ या पेयांमध्येच आहे, असें दिसून आले आहे. कारण हीं पेये म्हणजे मादक विषे होत. अफू-गांज्या-प्रमाणें चहाकॉफीत अंमली पदार्थ तर आहेतच, पण त्याहिपेक्षा त्यात रक्तदूषित करणारीं द्रव्ये आहेत. डॉ० टॅब्लेस म्हणतो कीं, चहा घेतल्याने भूक मंदावते, पचनक्रिया बिघडते, व हृदयावर जास्त ताण पडतो. चहाकॉफीच्या संबन्धीमुळे शरीरांत अपचन कायमचें ठाणें देऊन बसतें व एकंदर पचनेद्रियांची क्रिया विस्कळित होते. चहातील टॅनिन व कॉफीतील केफिन या द्रव्यांमुळे पोटांतली आम्ल ग्रंथी उत्तेजित केल्या जातात व त्याचा परिणाम म्हणजे अन्नपचन व्हावें तसें स्वाभाविक रीत्या होत नाहीं, व अन्नपचनांत अडथळे येतात.



टोमॅटो





नारळ



पोपई

नैसर्गिक आहार

चहाकॉफीमुळें पोटाच्या अंतस्त्वचेवर इतका अनिष्ट परिणाम होतो की, कधी कधी पोटांत कॅन्सरही होतो. ही पेयें फार गरम गरम घेण्याची जी पद्धत आहे ती फार घातक आहे. वाजवीपेक्षां फाजील उष्णतेनें आंतड्यांचा दाह होतो व तीं मुजतात. यासाठीं कोणतेंही पेय घेतांना तें माधारण कोंबट आल्यानंतरच घ्यावें. डॉ. रॉबर्टस्चा असा अनुभव आहे की, कॉफी हें निद्रानाशाचें जसें मुख्य कारण आहे, त्याप्रमाणें मलावरोध हेंही कॉफीपानाचेंच पर्यवसान आहे. डॉ. झेनेस या जर्मन शास्त्रज्ञानें आपला असा अनुभव दिला आहे की, दररोज नियमानें कॉफी घेणाऱ्याच्यारक्ताचा दाब वाढतो व त्याला छातीचा विकार होतो. कॉफीमुळें त्वचा रोग होतात हें विशेष लक्षात ठेवण्यासारखें आहे. चहाकॉफीमुळें श्रमपरिहार होतो, अथवा थकवा नाहीसा होतो अशी जी सार्वत्रिक समजूत आहे ती मुळीच खरी नाही. चहाकॉफी घेतल्यानें क्षणभर हुषारी आल्यासारखें वाटलें तरी ती हुषारी खरी नसते, कृत्रिम असते. काहीं वेळानें उत्तेजित झालेलीं इंद्रियें शिथिल होतात व पूर्वीपेक्षा जास्त थकवा येतो.

मीठ

अलीकडच्या आहारात साखरप्रमाणे मिठाचेंही प्रमाण वाढले आहे. जनतेला मसालेदार पदार्थांची अधिकाधिक चटक लागत चालली आहे. ही गोष्ट अत्यंत अनिष्ट आहे. तिखट आणि मीठ या पदार्थांमुळें शरीरयंत्रात किती बिघाड होतो हें आतां सर्वांना माहीत झालें आहे. दररोजच्या आहारात जरूरीपेक्षां अधिक मीठ सेवन केल्यास त्यापासून दृक्कौश्लता उत्पन्न होते, मज्जातंतूंचें विकार जडतात व एकंदर शरीरव्यवस्थेवर घातुक परिणाम होतो. मिठामुळें अंगाला कंड मुटते व त्वचाविकार उद्भवतात. यासाठीं आहारातून मीठ अजाबात वर्ज्य करावें. ज्याअर्थी दूध, फळें व भाज्या या नैसर्गिक आहारांत शरीरपोषणासाठीं आवश्यक इतकीं क्षारद्रव्यें आहेत त्याअर्थी बाहेरच्या मिठाची मुळीच जरूरी नाही.

मसाले

अन्न रुचकर करण्यासाठीं त्यात निरनिराळ्या प्रकारचे मसाले घालण्याची चाल सर्वत्र आहे. पदार्थ चटकदार व्हावेत किंवा त्यांत भरपूर खमंगपणा

नि स र्गो प चार

यावा म्हणून हे मसाले घालण्यात येतात. पण आरोग्यदृष्टीने विचार केला तर मसाल्यामुळे अज्ञांतील नैसर्गिक रुचि तर नाहीशी होतेच, शिवाय प्रकृतीला अपाय मात्र होतो. आहाराच्या दृष्टीने पाहिले तर तिखट व मसाले ही अन्नद्रव्ये नाहीत. तीं आंतव्यांना अत्यंत घातुक आहेत. त्यामुळे पचनेंद्रियांना फार त्रास होतो व त्याचीं कामे नीट सुयंत्रितपणे होऊं शकत नाहीत. याचा असा परिणाम होतो की, पचनाची इंद्रिये तर बिघडतातच, पण रक्ताभिसरणावर देखील अनिष्ट परिणाम होतो.

मसाल्याप्रमाणेच तळलेल्या पदार्थांमुळे शरीराला अपाय होतो. कोणताही पदार्थ तेलानुपांत अगर चरबीत तळून काढला तर त्या पदार्थाचे पचन होणे फार कठीण होऊन बसते. तेलाच्या फोडणीमुळे भाज्यांची नैसर्गिक चव नाहीशी होते, इतकेच नव्हे तर त्यांतील बरीचशी पाचक शक्तीही नष्ट होते. तळलेले पदार्थ हे जडान्नाप्रमाणे असल्यामुळे शरीराच्या उष्णतेने त्याचे द्रवस्वरूपांत रूपांतर होत नाही व त्याचा परिणाम स्वाभाविकच पचनक्रियेवर होतो. या अज्ञांमुळे पचनक्रियेत बिघाड होतो व अज्ञांचे योग्य वेळीं पचन न झाल्यामुळे पोटांत अनिष्ट विषे उत्पन्न होतात. यासाठी तेलानुपांत तळलेले पदार्थ सर्वथैव वर्ज्य समजले पाहिजेत.

नैसर्गिक आहार

शरीरपोषण आणि आहार यासंबंधी ज्यांनी आज अनेक वर्षे संशोधन चालविले आहे अशा आहारशास्त्रज्ञांत डॉ० ई. ही. मॅकोलम यांची प्रामुख्याने गणना केली पाहिजे. डॉ० मॅकोलम हे अमेरिकेंतील जॉन हॉपकिन्स विद्यापीठाच्या आरोग्यशास्त्रेचे प्रमुख अधिकारी असून त्यांनीं आज कित्येक वर्षे आहार व खाद्यपदार्थांचे गुणधर्म यासंबंधी संशोधन चालविले आहे. त्यांनीं आपल्या नव्या ग्रंथांत आरोग्यासाठीं काय खावे यासंबंधीं फक्त तीन नियम दिले आहेत. अनेक वर्षांच्या संशोधनानंतर व अनुभवानंतर त्यांनीं हे नियम बसविले असल्यामुळे ते किती महत्त्वाचे व उपयुक्त असतील हे निराळें सांगायलास नकोच. नैसर्गिक आहार या दृष्टीने देखील या आहारसूत्रांना विशेष महत्त्व आहे. सर्वसामान्य जनतेनें जर हे नियम मनेःपूर्वक पाळले तर जनतेचे आरोग्य सुधारेल, इतकेच नव्हे तर एकंदर मृत्युसंख्याही कमी होईल. डॉ० मॅकोलम यांचीं तीन आहारसूत्रे येणेप्रमाणे होतः—

नि स र्गो प चार

उपसंहार

एका निसर्गशास्त्रज्ञानें खाण्यापिण्यासंबंधी पुढील साधे पण महत्त्वाचे नियम दिले आहेत:—

(१) चरचरून भूक लागली असेल त्याच वेळीं खा.

(२) खऱ्या भुकेचे शमन होईल इतकाच आहार घ्या.

(३) नेहेमीं साधे व नैसर्गिक अन्न खाण्याची संवय ठेवा. तेलकट, तळलेले, मसालेदार अगर जड असे पदार्थ वर्ज्य करा.

(४) भोजन करतांना दुसरीकडे लक्ष देऊं नका.

(५) प्रत्येक घाम चांगला चावून चावून खा. चर्वणाने अन्नपचनाला मदत होते.

(६) जेवताना पाणी पिऊं नका जेवणानंतर काहीं वेळानें पाणी पिण्यास हरकत नाही.

(७) दमून भागून आल्यानंतर लागलीच जेवूं नका. काही वेळ विश्रांति घेतल्यावर मगच भोजन करा.

(८) जेवणांतील पदार्थापेक्षा तुमच्या पोटाकडे पहा. पोटाला न झेपतील व न पचतील अशा पदार्थांचा अतिरेक करूं नका. थोडक्यांत म्हणजे पोटावर अत्याचार होऊं देऊं नका.

(९) सकाळीं उठल्याबरोबर लागलीच जेवूं नका. त्याचप्रमाणे तुमचे मन स्वस्थ नसेल, तुम्हांला राग आला असेल अगर भूक लागली नसेल त्या वेळीं भोजन करूं नका. घाईघाईनें पोटांत कसें तरी अन्न कोवूं नका.

(१०) जेवणाच्या वेळीं कौटुंबिक, सामाजिक अगर राजकीय प्रश्नांवर वाद-विवाद करूं नका. घरातलीं भाडणे अगर तकारी यांची जेवणाच्या वेळीं चर्चा करूं नका. जेवताना शक्य तो सर्वांनीं मौन पाळावें. किंवा बोलावयाचेंच असेल तर आनंदानें गप्पागोष्टी करित जेवावें.

(११) अत्यंत गार अगर अत्यंत कडत असा कोणताही पदार्थ खाऊं नका. बर्फ, आईस्क्रीम खाणें हितावह नाही.

(१२) चहा, कॉफी इत्यादि उत्तेजक पेये सदैव टाळलीं पाहिजेत. शरीराला कोणत्याही प्रकारें त्यांचा यत्किंचितही उपयोग नाही हें आतां सिद्ध झालें आहे.

(१३) आहार हेंच जीवनांतील सर्वस्व आहे. असें मानूं नका. जीवनांत आहारान्नाहताच्या दुसऱ्या महत्त्वाच्या गोष्टी आहेत हें विसरूं नका.

नैसर्गिक उपचार

रोगनिवारणासाठी निसर्गोपचार करण्यापूर्वी पहिल्याप्रथम शरीराची अंतःशुद्धि करणे आवश्यक असते. अंतःशुद्धि हा निसर्गोपचारापैकी पहिला व प्राथमिक उपचार आहे. इतकेंच नव्हे तर तो सर्व नैसर्गिक उपचारांचा पाया आहे. शरीरांत साचलेली विषारी व अनिष्ट द्रव्ये बाहेर काढून साफसफाई केल्या शिवाय पुढे पाऊलच टाकता येत नाही. कित्येकदा तर असे होते की, नुसती शरीरशुद्धि केली तरी शरीरातील रोगबीजे नाहीशी होत असतात. रक्तशुद्धि हेच शरीराच्या निरोगी अवस्थेचे गमक. असल्यामुळे त्याकडे पहिल्याप्रथम लक्ष देणे जरूर आहे. आणि शरीरांतली अनिष्ट व विषारी द्रव्यांचा निचरा झाला की आपोआप रक्तशुद्धि होऊ लागते. युक्ताहार, रेंचक, लंघन, व्यायाम, सूर्यस्नान, मर्दन इत्यादि विविध उपायानी शरीराच्या अंतःशुद्धीला मदत होत असली तरी रेंचक व लंघन ही सर्वांत श्रेष्ठ आहेत.

आजकाल सर्वसामान्य जनतेला लंघनाचे महत्त्व व सामर्थ्य कळत चालले आहे, ही समाधानाची गोष्ट आहे. काहीं लोकांची लंघनावर तर इतकी भ्रद्धा बसत चालली आहे की, कोणत्याहि रोगावर लंघन हा एकमेव व रामबाण उपाय आहे असे ते म्हणू लागले आहेत. किरकोळ लहानसहान दुखण्यांवर लंघनाचा चांगला परिणाम होत असतो. इतकेंच नव्हे तर प्रत्येक रोगांत ते हितावह होईल असे लंघनांत उत्कृष्ट गुण आहेत.

लंघन

जर्मनीतील निसर्गोपचाराचा आद्य प्रवर्तक डॉ. कुन्हे याने असे म्हटले आहे, की शरीराच्या अंतरंगांत जर घाण सांचली अगर् अनिष्ट द्रव्ये उत्पन्न झाली तर शरीरांत रोग उत्पन्न होत असतो. शरीरांतली ही घाण लंघनाशिवाय नाहीशी होत नसल्यामुळे शरीरशुद्धि करण्यासाठी लंघन हाच एकमेव उपाय आहे हे त्याने प्रतिपादन केले होते. डॉ. कुन्हेच्या पावलावर पाऊल ठेवून त्यांच्या-

नि स र्गो प चार

नंतरच्या निसर्गोपचारकांनी रोगनिवारणासाठी लंघनाचाच जोराने पुरस्कार चालविला आहे. याचे कारण लंघनाच्या परिणामकारकत्वाविषयी त्यांची पूर्ण खात्री पटली आहे.

काहीं न खातां पूर्ण लंघन करणें हें वरवर दिसावयाला सोपें वाटत असले तरी व्यावहारिक दृष्ट्या तें फार कठीण आहे. लंघनामुळे शरीरांतल्या अनिष्ट द्रव्यांचें जें निराकरण होतें तें यांत्रिक पद्धतीनें न होता रासायनिक पद्धतीनें होतें, हें तत्त्व पुष्कळ लोक विसरतात. लंघनानें कोणतेही कसलेही दुष्परिणाम घडून येत नाहींत. पण लंघनानंतर जर योग्य आहार ठेवला नाहीं तर मात्र अनिष्ट परिणाम घडून येतात, हे अवश्य ध्यानांत ठेवले पाहिजे.

निरोगी माणसांनीं सदैव निरोगी रहाण्यासाठीं सुद्धां अधूनमधून लंघन करणे अत्यंत आवश्यक आहे. दररोजच्या आहारांत पुष्कळदां कमीजास्त प्रकार येत असल्यामुळे शरीरांत हळू हळू अनिष्ट द्रव्ये सांचत जातात. यासाठीं मधूनमधून आठपंधरा दिवसांनीं एकदोन दिवसांचे पूर्ण लंघन केलें तर शरीरशुद्धीच्या दृष्टीनें तें उपयुक्त ठरतेंच, पण त्याहीपेक्षा मन अधिक उत्साही व कार्यक्षम होण्यास त्याची मदत होते. दररोज भरपूर व्यायाम करण्याचा क्रम चालविला अगर योग्य प्रकारचा आरोग्यकारक आहार घेण्यांत येत असला तरी देखील मनुष्याला मधून मधून लंघनाची जरूरी असते. लंघनामुळे शरीरांत एकप्रकारचें नवचैतन्य उत्पन्न होत असते. सर्वसामान्य लोकांनीं एक दोन दिवस लंघनाचा प्रयोग करून पाहिला तर तेवढ्यात देखील त्यांना नव चैतन्याची प्रतीति आल्यावांचून राहणार नाहीं. शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या त्यांना नवा उत्साह वाटल्याशिवाय राहणार नाहीं. हा केवळ प्रत्यक्ष अनुभवाचा मार्ग असल्यामुळे लंघनाचे गुण कळून येण्यास मुळांच वेळ लागणार नाहीं. लंघनविरोधी लोकांनीं लंघनाचा अनुभव घेऊच पहावा आणि मगच त्याला विरोध करण्यास पुढे यावें, असें एका निसर्गोपचारकाचें त्यांना आव्हान आहे.

लंघन करण्यापूर्वी काहीं महत्त्वाचे व प्राथमिक नियम पाळणें आवश्यक आहे. लंघन रोगनिवारणासाठीं असो, अगर आरोग्य संपादनासाठीं असो, तें जर जास्त दिवसांचें असेल तर लंघनाचे कडक नियम पाळले पाहिजेत. लंघनानें शरीराच्या पेशी हळू हळू निर्बल व निःशक्त होत जातात, यासाठीं लंघन सुरू करण्यापूर्वी काहीं दिवस फळे व भाज्या हा आहार चालू ठेवणें इष्ट असतें.

नैसर्गिक उपचार

लंघन सुरू झाल्यावर शरीरांतले अनिष्ट व विषारी पदार्थ हळू हळू कोठ्याकडे जमा होऊ लागतात, अशा वेळीं एनिमा घेतला तर शरीराची फार लवकर अंतःशुद्धि होते. एनिमा अगर दुसरें कोणतेंहि सारक अथवा रेचक द्रव्य घेतलें नाहीं तर शरीरांतला ह्या अनिष्ट द्रव्यांचा जसा निचरा व्हावयास पाहिजे तसा होत नाहीं. यासाठीं कोठा, मूत्रपिंड व त्वचा यांची क्रिया व चलन-चलन व्यापार जितके अधिक कार्यक्षम करतां येतील तितके करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

लंघन चालू असतां शरीरांतल्या ओजोद्रव्यांचें जितकें नियमन करतां येईल, शरीराला जितकी विश्रांति देतां येईल तितकी दिली पाहिजे. शक्य तर सभंध दिवस पडून रहाणें, कोणत्याही प्रकारची शारीरिक व मानसिक हालचाल न करणें फायदेशीर असतें. मात्र दिवसांतून थोडा वेळ मोकळ्या हवेंत जाऊन चालण्याचा थोडासा व्यायाम घेतला तरी फारसें बिघडणार नाहीं. मोकळ्या हवेंत दीर्घ श्रसन करणें तर जरूरच असतें.

लंघनाच्या अवधीत पोटांत यत्किचित्ही अन्न जात नसल्यामुळें शौचाची भावना नाहींशी होते, नेहेमींप्रमाणें आपोआप शौचाला होत नाहीं. रोजच्या-प्रमाणें शौचाला झालें नाहीं तरी घाबरण्याचें कारण नाहीं, व त्यासाठीं रेचक घेण्याचीही जरूरी नाहीं. लंघनांत एनिमा व्यावयास सांगितला आहे, तो शौचासाठीं नसून शरीरशुद्धीसाठीं आहे हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

दीर्घ लंघन चालू असतां बेताचें पाणी पिण्यानें फार फायदा होतो. मात्र वेळीं अवेळीं वाटेल तेवढें पाणी पिऊं नये. प्रमाणाबाहेर पाणी पिण्यानें फायद्या-पेक्षां नुकसानच होतें हें पुष्कळांच्या ध्यानांत येत नाहीं. सर्वसाधारणपणें दिवसांतून पांच ते आठ पेंले पाणी प्यावयास मुळींच हरकत नाहीं. मात्र हें पाण्याचें प्रमाण रोग्याच्या इच्छेवर अवलंबून असावें. या पाण्यांत कागदी लिंबू अगर संत्रें याचा एकादा चमचाभर रस घातल्यास शरीरांतली घाण निघून जायला चांगला उपयोग होतो. या रसांत स्वाभाविकपणें चांगली प्रतिकारशक्ति असते. हे रस जंतुघ्न असतात.

दोन चार आठवड्यांचें दीर्घ लंघन करावयाचें असेल तर कांहीं दिवस नैसर्गिक आहार घेऊन पूर्व तयारी केली पाहिजे, आणि दुसरें म्हणजे योग्य मार्गदर्शकाशिवाय दीर्घ लंघनाचें दिव्य करूं नये.

नि स र्गो प चार

लहानमोठ्या कोणत्याही रोगांत लंघन हें इतकें परिणामकारक औषध आहे कीं, खरोखर पहातां त्याबद्दल आश्चर्यच वाटावें. उपवासानें रोग बरे होणें हें जगांतील अनेक आश्चर्यांपैकीं एक आश्चर्य आहे यांत शंका नाही. लंघनानें कोणताही रोग बरा होतो, इतकेंच नव्हे तर आयुष्यही वाढतें. शरीरांत जे अनेक कमजोर भाग असतात, मृतप्राय पेशी असतात त्या उपवासा-मध्ये प्रथम नष्ट होतात. त्या शरीरांतून बाहेर गेल्याशिवाय शरीराची शुद्धि होत नाही. साधा ताप, पडसे, अपचन, अभिमांथ, अजीर्ण यांपासून तदमा, मलावरोध, आंतड्याचे विकार, मधुमेह, क्षय इत्यादिकांपर्यंत अनेक लहानमोठ्या विकारांवर लंघन हें प्रभावशाली ठरलें आहे. आंतड्याच्या विकारांना उपवासा-सारखा दुसरा उपचारच नाही. विषमज्वर, संग्रहणी वगैरेविकारांत आंतड्यांना सूज येते, अशा वेळीं शरीरांतील उष्णतामान कमी करण्यासाठीं लंघन हाच एक उपयुक्त उपाय आहे. मधुमेहासारख्या विकारात उपास फारच गुणकारी ठरते. लंघनानें शरीरांतील घटक सतेज होतात, स्नायूंची शक्ति वाढते व इंद्रियें तीक्ष्ण होतात. कान व डोळे उपासानें सुधारतात. त्वचा मऊ व गुळगुळीत होते. जिव्हालौल्यामुळें मनुष्य वाटेल ते पदार्थ खातो आणि त्यामुळें शरीरास अपाय होतो. मसाले, तिखट वगैरे उद्दीपक पदार्थ हानिकारक असतात. अशा प्रकारच्या अज्ञापासून व अत्यशनापासून अनेक रोग जडतात. पण जर या व्याधींतून मुक्त व्हावयाचें असेल तर उपवासाचा अवलंब केला पाहिजे.

ज्यांना लंघनांतील गुणाची माहिती झालेली नसते त्यांच्या लंघनाविषयी फार चुकीच्या व चमत्कारिक समजुती आढळतात. पोटांत जर कांहीं गेलें नाहीं तर शरीर टिकाव धरणार कसें असा त्यांच्यापुढें नेहेमीं प्रश्न उभा रहातो. लंघनामुळें मनुष्य खंगून जाईल अशी त्यांची ठाम कल्पना असते. ही कल्पना किती चुकीची व हास्यास्पद आहे हें आतां बहुतेक सगळ्यांना कळलें आहे. डॉ० मार्ग्युलिस यांनीं असें सिद्ध केलें आहे कीं, उपासामुळें शरीरांतील निर्जीव घटक व पेशी जोमदार बनतात. संपूर्ण लंघन शरीराला बिलकूल अपायकारक होत नाही.

लंघनाला सुरवात झाली कीं, पोषण थांबतें हा समजही बरोबर नाही. कारण शरीरांत जीवनोपयोगी द्रव्यें पुष्कळ शिल्लक असतात. शरीराला बाहेरून पोषण मिळालें नाहीं तरी आंतून मिळत असते. अज्ञावर वासनां जाणें व भूक

नैसर्गिक उपचार

लागणे यांत फार फरक आहे. सुधारलेल्या लोकांना खरी भूक ठाऊक नसते. त्यांचें जीवन जसें कृत्रिम झालेलें असतें तशी त्यांची भूकही कृत्रिम व खोटी असते. ही खोटी भूक नाहीशी करून खरी भूक उत्पन्न करावयाची असेल तर काहीं दिवस पूर्ण लंघन करणें आवश्यक असतें.

लंघनामुळे प्रत्यक्ष शरीरावर किती उत्तम परिणाम होतो यासंबंधी वैद्यकीय तपासणी करतां असें आढळून आलें आहे कीं, चाळीस वर्षांचा मनुष्य जर दोन आठवडे उपवास करील तर त्याच्या शरीरांतिल जीवनपेशी वीस वर्षांच्या तरुणाइतक्या तेजस्वी व ओजस्वी होतील. पुष्कळांना लंघनामुळे वजन उतरूं लागलें कीं भीति वाटते, पण शें० १५ ते २० टक्के वजन उतरण्यानें तोटा न होतां उलट फायदाच होतो. दोन आठवडेपर्यंत कोणालाही बिनधोकपणें पूर्ण लंघन करतां येतें, असें या विषयांतिल तज्ज्ञांचें मत आहे. त्यानंतरही तें चाळें ठेवूं नये असें नाही, पण त्याच्यावर तज्ज्ञांची देखरेख असणें जरूर आहे.

किरकोळ अस्वास्थ्यावर डॉक्टर-वैद्यांकडे जाऊन त्यांच्या तुंबड्या भरण्यापेक्षां दोन दिवस पूर्ण लंघन करणें हा प्रत्येकाच्या हातांतला बिनखर्चा रामबाण उपाय आहे. प्रत्येकाने त्याचा अनुभव घेऊन पहावा.

व्यायाम

शरीराची चेतनाशक्ति वाढविण्यासाठीं, तें सुस्थितींत राखण्यासाठीं व संपूणे आरोग्य संपादन करण्यासाठीं आपण दररोज कोणत्या ना कोणत्या प्रकारचा व्यायाम हा घेतलाच पाहिजे. व्यायामानें शरीराच्या अंतर्भागांत सांचलेली विषमय द्रव्ये बाहेर पडतात. रक्ताभिसरण अधिक जोरानें होऊं लागतें, व फुफ्फुसें प्रसरण पावतात. व्यायामामुळे शरीराला प्राणवायूचा अधिक पुरवठा होतो व त्वचा, मूत्रपिंड, श्वामनालिका व कोठा यांच्या द्वारें शरीरांत सांचून राहिलेलीं विषमय व कुजलेलीं द्रव्ये बाहेर पडतात. ज्याला निरोगी रहावयाचें असेल अगर रोगमुक्त व्हावयाचें असेल त्याने दररोजचा व्यायाम चुकवितां कामा नये. नैसर्गिक जीवनांत हवा, पाणी, युक्ताहार, सूर्यप्रकाश इत्यादि मूलतत्त्वांबरोबरच व्यायामालाही महत्त्वाचें स्थान आहे हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

योग्य तऱ्हेचा पद्धतशीर व्यायाम घेतला तर शरीर बांधेसुद्ध होण्यास मदत होते, इतकेंच नव्हे तर शरीरांत कोठें व्यंगें असली तर तीं नाहीशी होतात व

नि सर्गी प चार

पाठीचा कणा सुधारतो. स्नायूंना व शरीरांतील इतर अवयवांना जरूर तो व्यायाम मिळाल्यामुळे शरीरांतील ज्या पेशी दुर्बळ झालेल्या असतात त्यांचे पुनरुज्जीवन होतें. या सर्वांचा एकत्रित परिणाम म्हणजे शरीरांत नवीन रक्ताचा पुरवठा होऊं लागतो, अन्नाचें योग्य पचन होतें व शरीरांत संचलेलीं विषारीं व इतर अनिष्ट द्रव्यें शरीरांतून बाहेर पडतात, आणि शरीर पूर्ण निरोगी होतें.

ज्या लोकांना भरपूर शारीरिक काम करावें लागतें त्यांची अशी समजूत असते कीं, त्यांना निराळा व्यायाम करण्याचें; कारण नाही, पण ही समजूत अगदीं चुकीची आहे. कोणत्याही प्रकारचें शारीरिक श्रमाचें काम घेतलें तरी त्यांत शरीराच्या विशिष्ट भागांना व अवयवांनाच ताण पडतो, व बाकीच्यांची कसलीच हालचाल होत नाही. शरीराच्या सर्व इंद्रियांना सारख्या प्रमाणात व्यायाम मिळत्याशिवाय त्या व्यायामाचा आरोग्याच्या दृष्टीनें काहीं उपगोग नाही. नुसत्या पायांना अगर नुसत्या हातानाच भरपूर काम पडलें तर त्यापासून संबंध शरीराला कसा फायदा मिळणार ? फक्त त्या त्या अवयवांना जरूरी-पेशां अधिक व्यायाम मिळून ते तेवढे अधिक परिपुष्ट होतील. लोहारकाम करणाऱ्या घिसाळ्याच्या दंडाचे स्नायू अगदीं उत्तम तऱ्हेनें विकसित झालेले असतात, पण म्हणून त्यायोगें त्याचें संबंध शरीर बलिष्ठ व घष्टपुष्ट झाले आहे असें म्हणतां येत नाही. यासाठीं संबंध शरीराची योग्य प्रकारें हालचाल होईल असा व्यायाम घेणें जरूर आहे हें निराळें सांगण्याचें कारण नाही.

मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांना तर पद्धतशीर नियमित व्यायामाची अत्यंत जरूर असते. बैठें काण करणाऱ्या लोकांची काम करतां करतां कसलीच हालचाल होत नाही त्यामुळे त्यांनीं आपलें दिवसाचे काम आटोपल्यावर मोकळ्या हवेंत भरपूर व्यायाम घेतला पाहिजे. मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांचा मेंदू दिवसभर काम केल्यामुळे थकून जातो, अशा वेळां मन व शरीर उत्तेजित करण्याच्या दृष्टीनें व्यायामाशिवाय उपयुक्त उपाय नाही. व्यायामामुळे शरीर सुस्थितीत रहातें तसा मेंदूही सतत उत्तेजित राहतो. स्मरण शक्ति वाढणें, कोणतेही बुद्धीचें काम करावयाला उत्साह वाटणें व एकदरीनें मन प्रसन्न व समतोल रहाणें हे व्यायामाचे फायदे आहेत. मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांनीं शरीरासाठीं जसा शारीरिक व्यायाम घेणें जरूर आहे तसा मेंदूसाठींही जरूर आहे, हें पुष्कळ लोक विसरतात.

नै स र्गि क उ प चार

मोकळ्या हवेंतील चालण्याचा व्यायाम, दीर्घश्वासन, योगासनं, नमस्कार, जोर बैठका वगैरे सर्व व्यायामाच्या प्रकारांत चालण्याचा व्यायाम हा सर्वांत श्रेष्ठ आहे. मेंदूचें काम करणाऱ्या लोकांना याशिवाय दुसरा चांगला व्यायामच नाही. चालण्यामुळे मोकळ्या हवेचा लाभ मिळून भरपूर प्राणवायूचा, पुरवठा होतो, रक्ताभिसरण जोरानें होतें व एकंदरीनें शरीराच्या सर्व थकलेल्या पेशींना चालना व चेतना मिळते. या लोकांनीं कोणताच व्यायाम घेतला नाही व संबंध दिवस काम केल्यावर आळसामुळे ते तसेच घरीं बसून राहिले तर त्याचें रक्ताभिसरण नीट रीतीनें चालणार नाही. व त्यांचीं उत्सर्गांचीं इंद्रियें अकार्यक्षम होतील. शरीराची भरपूर हालचाल न झाल्यामुळे शरीरांतलीं अनिष्ट द्रव्यें बाहेर पडणार नाहीत व शरीरांतल्या सूक्ष्म पेशींत तीं सांचून रहातील आणि त्याचा परिणाम म्हणजे मनुष्याची शारीरिक व मानसिक अवनति, आणि अखेर, रोग व अकार्णी मृत्यु ! शरीर हें जिवंत यंत्र आहे व रोजच्यारोज त्याची भरपूर हालचाल झाली नाही तर तें गंजावयाला वेळ लागणार नाही, हें या लोकांनीं सदैव लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

संबंध शरीराला एकसारखा व समप्रमाणात मिळणारा व्यायाम म्हणजे चालण्याचा व्यायाम होय. या व्यायामांत इतर व्यायामाच्या प्रकारापेक्षा अनेक फायदे आहेत. या व्यायामाला कोणत्याही प्रकारचीं साधनें लागत नाहीत. तो दिवसातून केव्हांही घेता येतो व तरुणपणापासून वृद्धापयंत कोणत्याही अवस्थेंत तो सर्वांना सारखाच उपयुक्त आहे. चालण्याच्या बाबतींत एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, रमतगमत किंवा झुलतडुलत चालण्याचा कांहीं उपयोग नाही. व्यायाम करावयाचा म्हणजे शरीर ताठ ठेवून जोरजोरांत चाललें पाहिजे. तरच उत्कृष्ट रक्ताभिसरण होऊं शकेल. हळू हळू तीन मैल चालून जो फायदा होणार नाही तो जोरांत एकमैल चालण्यानें होऊं शकेल. छातीपुढें काढून दोन्ही हात योग्य प्रकारें मार्गें पुढें करीत भरभर चाललें पाहिजे. चालण्याचा व्यायाम म्हणजे गप्पागोष्टी करीत सहल करणें नव्हे, हें ध्यानांत घेऊन एकव्यानेच हवें तर जावें. ज्याला व्यायामासाठीं हिडावयास जावयाचें असेल त्याला मैल दोन मैल जाऊन भागावयाचें नाही. त्यासाठीं दिवसांतून पांचसहा मैलांची तरी चक्कर झाली पाहिजे. चालण्याचा व्यायाम हा सगळ्या व्यायामांत जसा सोपा आहे तसा श्रेष्ठही आहे. कारण शहरापासून दूरवर फिरावयास गेल्यानें

नि स र्गो प चार

ताज्या व मोकळ्या हवेचा भरपूर फायदा मिळतो. तो एके जागी बसून जोर, बैठका काढल्याने किंवा नमस्कार घातल्याने मिळत नाही. आणि दुसरे म्हणजे निसर्गाच्या सहवासांत राहिल्याने चित्त प्रसन्न होऊन एक प्रकारच्या आत्मिक समाधानाचा लाभ मिळतो. चालण्याचा नियमित व्यायाम घेणारे लोक सहसा आजारी पडत नाहीत.

व्यायामासंबंधी एका निसर्गोपचारशास्त्रज्ञाने पुढील महत्वाचे नियम दिले आहेत:—

(१) ज्यांना क्षयरोग, हृदयाचे विकार, कॅन्सर, दमा, इत्यादि रोग झाले आहेत त्यांनी व अशक्त, पंगु इत्यादि लोकांनी अधिक व्यायाम घेऊं नये.

(२) दिवसांतून दोन वेळ शक्य तर श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम घ्यावा म्हणजे दीर्घश्वसन व प्राणायाम करावा.

(३) व्यायामाला सुरवात करतांना प्रारंभीच्या हालचाली अगदी साध्या असाव्या आणि मग हलके हलके त्यांचा वेग वाढवावा, आणि व्यायामाचा शेवट याच्या उलट क्रमाने करावा.

(४) पद्धतशीर व्यायामांत एकाच इंद्रियाला फार वेळ ताण पडेल असें करूं नये. आलटून पालटून सर्व इंद्रियांना एकसमयावच्छेदेंकरून गति मिळेल असा व्यायाम घ्यावा.

(५) थकवा येऊं लागल्याबरोबर व्यायाम बंद करावा. वाजवीपेक्षां व जरूरीपेक्षां अधिक व्यायाम घेणें अनिष्ट आहे. ज्या व्यायामानंतर शरीराला उत्साह, तरतरी व हुशारी वाटेल तो खरा व्यायाम होय. व्यायामानंतर थकवा वाटतां कामा नये हें तत्त्व लक्षांत ठेवावें.

(६) जेवण झाल्यानंतर दीड तासांच्या अवधीत कोणताही व्यायाम घेऊं नये, किंवा व्यायाम केल्यानंतर लागलीच जेवूं नये. व्यायाम केल्यानंतर भरपूर विश्रांति घेऊन मगच भोजन करणें श्रेयस्कर आहे.

(७) जेव्हां जेव्हां शक्य असेल किंवा शक्य तर प्रत्येक वेळीं व्यायाम करावयाचा तो उघड्या हवेंत करावा. घरांतच व्यायाम करण्याचा प्रसंग आला तर निदान उघड्या खिडकीसमोर करावा. ज्या ठिकाणीं ताज्या हवेचे स्रोत येत असतील ती व्यायामाला उत्तम जागा होय.

नैसर्गिक उपचार

(८) शरीराच्या सर्व अवयवांची व स्नायूंची भरपूर हालचाल व्हावी यासाठी शक्य तों निर्वह व्यायाम घ्यावा ते शक्य नसेल तर भगदी थोडे व सैल कपडे वापरावे. संबंध शरीराला खेळती हवा लागणे किती जरूरीच आहे, हे सांगावयास नकोच.

(९) व्यायाम घेण्यापूर्वी मन व शरीर। पूर्ण स्वस्थ ठेवण्याची खबरदारी ठेवावी. मन अस्वस्थ असतांना अगर घाई असल्यास कशी तरी धांवपळ करून व्यायाम करणे बरोबर नाही. कारण त्यापासून फायद्यापेक्षां तोटाच अधिक होतो.

(१०) व्यायाम करावयाला साधनसामुग्रीची अगर उपकरणांची आवश्यकता आहे असें मुळीच नाही. डंबेल्स मिळाल्या नाहीत अगर जोड्या हाताशी नसल्या तरी मुळीच अडणार नाही. मात्र मल्लखांब, जोड्या, डंबेल्स, डबलबार, चेस्ट-एक्स्पेंडर, करेले इत्यादि विविध प्रकारची देशी-विदेशी साधनें असतल तर तीं हवींच आहेत. त्यांचाहि अनेक प्रकारें उपयोग आहेच. पण त्या साधनांच्या अभावीं व्यायाम करतां येणार नाही अशी जर कोणाची समजूत असेल तर ती चुकीची आहे, हे सांगणे अवश्य आहे. जोर, बैठका, नमस्कार, योगासनें, पळणे, चालणे इत्यादि कोणत्याही प्रकारच्या व्यायामांना कसलीही साधनसामुग्री लागत नाही. आणि तरी देखील हे व्यायाम इतर व्यायामापेक्षां कमी प्रतीचे नाहीत. सर्व प्रकारच्या व्यायामांत चालण्याचा व्यायाम सर्वश्रेष्ठ होय. मात्र चालतांना पायघड्या घातल्यासारखें हलकें हलकें रमतगमत चालूं नये, तर जोरजोरानें व वेगानें चालावें.

झोंप आणि विश्रांति

शरीराला व्यायामाची व हालचालीची जितकी जरूरी आहे तितकीच झोंपेची व विश्रांतीची आवश्यकता आहे. संबंध दिवस भरपूर शारीरिक श्रम केल्यानंतर जी गाढ झोंप लागते तिच्यामुळेच मनुष्याला शरीरस्वास्थ्य लाभू शकते. गाढ झोंपेमुळेच त्याचें आरोग्य सुस्थितीत रहाते. मनुष्याच्या मेंदूला व शरीराला विश्रांतीची तीव्र आवश्यकता असल्यामुळे झोंपेची उत्पात्ति झाली आहे. किंबहुना झोंप ही भरपूर शारीरिक व मानसिक श्रमाचा स्वाभाविक परिणाम आहे असें म्हटल्यास चालेल. मनुष्याला जर झोंप नसती तर त्याचा मेंदू दमून दमून तेव्हांच निकामी झाला असता, त्याला वेड लागलें असतें आणि शरीर थकून थकून निकामी झालें असतें.

निसर्गोपचार

गाढ झोप म्हणजे मनुष्याला पुनरुज्जीवन देणारी एक दिव्य शक्ति आहे. मनुष्याच्या शरीराची मोडतोड व झंजि भरून काढण्याचें कार्य जर कोणाच्या द्वारे होत असेल तर तें झोपेच्या मार्फत होत असते. शारीरिक रोग व विकृति यांचें बरें होण्याचें कार्य झोपेंतच बहुतांशी होत असतें हे ध्यानांत ठेवण्या सारखें आहे. **जागेपणीं रोगाचा जितका परिहार होतो त्याच्या किती तरी पट झोपेंत होत असतो.** आणि म्हणून गाढ, शांत झोपिला निसर्गोपचारांत महत्त्वाचें स्थान आहे. भरपूर व गाढ झोप पुरेशी मिळाल्यास गात्रें ताजीतवानीं होतात व मन प्रसन्न होऊन काम करावयास हरूप येतो. बौद्धिक श्रम करणारांना शारीरिक श्रम करणारांइतकी झोपेची जरूरी नाही अशी एक समजूत आहे, पण ती चुकीची आहे. कारण बौद्धिक श्रमामुळें मनावर व शरीरावर असा दुहेरी ताण पडतो. एका संशोधकानें असा सिद्धांत प्रस्थापित केला आहे कीं, आठ तास शारीरिक काम करण्याने शरीराच्या ओजशक्तीची जेवढी झीज होते तेवढीच पांच तास बौद्धिक काम केल्यानें होते. यासाठीं दोघांनाही सारख्याच झोपेची जरूरी आहे हें आपोआप दिसून येईल. मात्र ही झोप अगदीं गाढ व अखंडित असली पाहिजे. खेडेगांवापेक्षां मोठ्या शहरांतून अनेक तऱ्हेचे आवाज व गजबज असल्यामुळें शहरांतील लोकांना जितकी गाढ झोप मिळावयास पाहिजे तितकी मिळत नाही. यामुळें नागरिकांच्या आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होतो.

अलीकडे सुधारलेल्या शहरांतून निद्रानाशाच्या विकाराचें प्रमाण फार वाढूं लागलें आहे. शहरी रहाणी व शहरांतील अनेकविध यंत्रांच्या खडखडाटामुळें व धुरामुळें उत्पन्न झालेले शारीरिक दौर्बल्य व अनारोग्य या गोष्टी निद्रानाशाच्या मुळाशी आहेत। असें म्हटल्यास हरकत नाही. तसेंच हृदय, फुफ्फुसें, जठर इत्यादिकांमध्ये उत्पन्न झालेली विकृति, मानसिक अस्वास्थ्य, श्वासविकार हीं व इतर कारणें निद्रानाश करणारी आहेत. अंधरुणावर पडल्याबरोबर ज्यांना ताबडतोब गाढ झोप लागत नाही, ज्यांची झोप एकसारखी चावळते, त्यांच्या शरीरप्रकृतींत कांहीं तरी बिघाड झाला आहे असें समजावे. निद्रानाशाचा विकार जडलेले लोक झोप येण्यासाठीं नाना प्रकारचीं कृत्रिम औषधें वापरतात, पण साधारणपणें या औषधांचा म्हणण्यासारखा खरा उपयोग होत नाही. आणि शास्त्रीय दृष्टीनें पाहिलें तर हीं औषधें शरीराला घातक आहेत असें अनुभवास येईल. झोप

नैसर्गिक उपचार

घेण्याचे कामां व्यायाम, सूर्यप्रकाश, मोकळी हवा, मनःस्वास्थ्य, इत्यादिकांचा पुष्कळ उपयोग होतो.

निसर्गोपचारांत विश्रांतीला जें महत्त्व आहे तें पुष्कळांना पटत नाही. पण ज्याला उत्तम प्रकारचें आरोग्य संपादन करावयाचें असेल त्यानें जसें भरपूर काम केलें पाहिजे त्याप्रमाणें भरपूर विश्रांतीहि घेतली पाहिजे. काहीं लोकांना असें वाटतें कीं, आपण जेवढें जास्त काम करूं तेवढें अधिक दीर्घायुषी होऊं, पण ही विचारसरणी बरोबर नाही. कामाच्या मानानें जर विश्रांति घेतली नाही तर आतीरिक्त श्रमांमुळें शरीर तेव्हाच थकून जाईल व त्याला पुढें यत्किंचितहि काम करवणार नाही. शरीराची झालेली झीज भरून काढण्यासाठी व नव्या उत्साहशक्तीचें बीजारोपण करण्यासाठी मनुष्याला विश्रांतीची व झोंपेची, तीव्र आवश्यकता असते. जास्त काम केल्यानें मनुष्याच्या शरीरावर जेवढा परिणाम होत नाही तेवढा कामाच्या मानानें विश्रांति न घेण्यानें होतो. मनुष्याला योग्य प्रमाणात विश्रांति मिळाली तरच त्याचें आरोग्य उत्तम प्रकारचें राहू शकते. त्याला कोणतेंहि काम करण्यास हुरूप येतां, त्याची मनोवृत्ति प्रसन्न रहाते. निरोगी माणसाला झोंपेची व विश्रांतीची जितकी जरूरी असते त्यापेक्षा रोगी माणसाला अधिक असते. कित्येक रोग नुसत्या विश्रांतीनें, स्वस्थ पडून रहाण्यानें बरे होत असतात. क्षय, निमोनियासारख्या रोगांना इतर कोणत्याहि उपचारापेक्षा विश्रांतीचाच जास्त उपयोग होत असतो. ज्यांना हृदयविकार आहे त्यांना शारीरिक व मानसिक विश्रांति घेण्याच्या बाबतींत तर सर्वांत अधिक काळजी घेतली पाहिजे. सांसारिक त्रासामुळें पुष्कळांच्या बाबतींत मज्जातंतूवर इतका विशेष परिणाम होत असतो कीं, त्यांना एक प्रकारचें मानसिक दौर्बल्य येतें. ही आपत्ति टाळण्यासाठी ते लोक जर शारीरिक व मानसिक विश्रांति घेतिल तर त्याचें आरोग्य सुस्थितीत राहिल, यांत शंका नाही.

यंत्राच्या भयंकर खडखडाटांत अगर कारखान्यांत ज्यांना संबंध दिवसभर मानसिक व शारीरिक काम करावें लागतें त्यांच्या एकंदर शरीरावर फार अनिष्ट परिणाम होतो. विशेषतः त्याचे मज्जातंतु अत्यंत क्षीण व दुर्बल होतात व त्यांच्या शरीराप्रमाणें त्याचा मेंदूही लवकरच थकतो. ही स्थिति सुधारण्याला औषधांचा काहीं उपयोग नाही. केवळ विश्रांतीनेच रोगी बरा होतो. ज्यांचें आयुष्य धांवपळीचें आहे अगर ज्यांच्यावर बौद्धिक कामाचा भयंकर ताण पडतो

नि स गों प चार

त्यांना विश्रांति हेंच रामबाण औषध आहे. विश्रांतीने थकलेलीं गात्रें ताजी तवानीं होतात. निःशक्त इंद्रियांची झीज भरून येऊन नवा जोम उत्पन्न होतं व शरीरांत एकंदरीने उत्साहाचा संचार होतो. मात्र विश्रांति घ्यावयाची ती पूर्णपणें घेतली पाहिजे. विश्रांति कशी घ्यावयाची याचें एक शास्त्र आहे. विश्रांति घेताना अगदीं स्वस्थ पडून राहिलें पाहिजे. इतकेंच नव्हे तर दुसऱ्या कोणाबरो बरं बोलतही बसता कामा नये. गप्पा मारणें, वादविवाद करणें इत्यादि गोष्टीं मुळेही मानसिक त्रास होतो. अशा वेळीं मन एकाग्र करून मनांत कोणतेही विचार येऊं न देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. तसेच पुस्तकें, वर्तमानपत्रें, टेलिफोन, रेडियो, इत्यादिकांपासूनही अलिप्त राहिलें पाहिजे. या विश्रांतीच्या काळांत एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षांत ठेवणें जरूर आहे. या वेळीं नेहमींचा आहार बंद करून अगदीं साधा व हलका आहार सुरू केल्यास विश्रांतीचा खरा फायदा होतो.

चिडखोरपणा, एकाग्रतेचा अभाव, डोळे दुखूं लागणें, हाताला कंप सुटणे इत्यादि गोष्टीं दिसूं लागल्या म्हणजे विश्रांतीची आवश्यकता आहे असें निश्चित समजावे. या गोष्टीं म्हणजे मज्जातंतूंच्या दुर्बलतेचा परिणाम आहे. मज्जातंतू दुर्बल झाल्यास त्यांवर औषधांचा कांहीं उपयोग नाही. विश्रांति हाच त्यांवर एकमेव रामबाण उपाय आहे.

मानसोपचार

निसर्गोपचाराच्या शास्त्रांत मानसोपचारांना महत्त्वाचें स्थान आहे, हें अलीकडील मानसशास्त्राविषयक नव्या नव्या शोधांमुळें सिद्ध झालें आहे. मनुष्याचे शरीर हें केवळ भौतिक द्रव्यांनीं बनलेलें नाही, तर त्यांत अध्यात्मिक ऊर्फ मानसिक शक्तींचाही महत्त्वाचा भाग आहे. मनुष्याचें शरीर हें मनावर अवलंबून आहे, इतकेंच नव्हे तर मन हें शरीराचें नियंत्रक असल्यामुळें शारीरिक आरोग्याप्रमाणेंच मानसिक आरोग्याचीही काळजी घेतली पाहिजे. शरीर व मन ही परस्परांवर अवलंबून आहेत, परस्परांशीं निगडित आहेत असें म्हणणें अधिक शास्त्रशुद्ध होइल; पण ही परिस्थिति फार थोड्यांच्या लक्षांत येतें. मनापेक्षा शरीर हेंच सर्वस्व आहे. शारीरिक आरोग्याच्या व सुस्थितीच्या बाबतींत मनाला कांहीं महत्त्व नाही, असें पुष्कळांना वाटतें, पण तें अगदीं निराधार व चुकीचें आहे. मानवी शरीररचनेतील मन हें महत्त्वाचें इंद्रिय आहे. मन हें शरीराचें केंद्र आहे असें म्हटल्यास हरकत नाही.

नैसर्गिक उपचार

आपल्या मनांत जे विचार-विकार उत्पन्न होतात त्यांचा शरीरांतील इंद्रियांशी अत्यंत निकटचा संबंध आहे. या विचारविकाराचा शरीरांवर नेहेमी परिणाम होत असतो. मानसिक भावना किंवा विकार यांचे शारीरिक भावना व विकार यांत परिवर्तन होत असते. मनांत जर कांहीं अस्वास्थ्य अगर चल-बिचल उत्पन्न झाली तर त्यामुळे लागलीच शरीरांत विकृति निर्माण होते, आणि त्याच्या उलट मनाच्या साम्राज्यांत आशा, आनंद, उत्साह, प्रेम, सौख्य, आकांक्षा, औदार्य इत्यादि मनोभावना विहार करून लागल्या तर शरीरातहि आरोग्याच्या लहरींचे विलोल नर्तन सुरू होते. थोडक्यात सांगायचे म्हणजे मनुष्याचे मन जर खंबीर व आनंदी असेल तर शरीरहि निरोगी होते.

मनुष्याच्या मानसिक परिस्थितीमुळे व भावनांच्या आंदोलनामुळे शरीराच्या पेशी व अदृश्य रसग्रंथी यांच्या रासायनिक प्रक्रियेवर अनिष्ट परिणाम होतो. भीति, क्रोध, द्वेष, मत्सर, स्वार्थ, चिंता, इत्यादि घातुक विकारांमुळे शरीराच्या पेशी व अदृश्य रस विषमय होतात, हे शास्त्रीय सत्य आहे. एकादा अत्यंत रागावलेला मनुष्य जर दुसऱ्याला चावला तर त्यायोगे दुसऱ्याला विषाची बाधा झाल्यावांचून राहणार नाही. पिसाळलेल्या कुत्र्याचा दंश जितका भयंकर व विषारी असतो, तितकाच या क्रोधाविष्ट माणसाचा असतो, असे अनुभवाला आले आहे. नुकत्याच प्रसूत झालेल्या बाळंतिणीच्या मनांत भीति, क्रोध अगर असाच एकादा विघातक विकार उत्पन्न झाला तर तिच्या अंगावरल्या मुलाला त्याची बाधा झाल्यावांचून राहणार नाही. ते आजारी पडेल किंवा एकादे वेळीं आईच्या दुधांतील विषांमुळे त्याला मृत्यूही येण्याचा संभव आहे,

स्वार्थ, भीति, चिंता इत्यादि विकारांमुळे धमन्या आकुंचित होतात व मज्जातंतूंची क्रिया सुयंत्रितपणे चालत नाही. शरीरांतले जीवनप्रवाह खंडित होतात, याचा परिणाम शारीरिक विकारांत न झाल्यास आश्चर्य काय ?

रोगनिवारणाच्या कामी इतर नैसर्गिक उपचारांप्रमाणे मानसिक उपचार हे एक साधन आहे. इतर उपचारांबरोबरच मानसोपचारांचा उपयोग करावयाचा असतो. रोग्याचा विकार अधिक लवकर बरा व्हावा म्हणून या मानसोपचारांची आवश्यकता असते. रोग्याच्या मनांत जर आशावाद, आत्मविश्वास, उत्साह, धैर्य, आनंदीवृत्ति इत्यादिकांचे बीजारोपण केले, म्हणजे त्याला वेळोवेळी घीर

नि स र्गो प चार

देऊन त्याची इच्छाशक्ति प्रबळ केली, तर त्याचा रोग बरा होण्यास निःसंशय मदत होईल. 'आपलें दुखणें आतां नाहींसं होत चाललें आहे,' 'आपण लवकर बरे होऊं अशा प्रकारचा आशावाद जर रोम्याच्या मनांत उत्पन्न झाला तर तो लवकर बरा होणार नाहीं काय ? रोगाची धास्ती खाऊन जर एकादा रोगी निराशेनें खंगून गेला तर त्याच्यावर कितीही उपचार केले तरी ते निष्फळच होणार यासाठीं रोम्याचें मन नेहेमी जपलें पाहिजे. रोगी जर मानसिक दृष्ट्या निरोमी असेल तर त्याला शारीरिक दृष्ट्या निरोमी व्हावयाला वेळ लागणार नाहीं.

संपूर्ण आरोग्य मिळवावयाचे असेल तर शरीराप्रमाणें मनाचीही योग्य ती काळजी घेतली पाहिजे. कित्येक शारीरिक विकारांना मन हें कारणीभूत होत असतें तर कित्येक विकारांचा मनावर परिणाम होऊन तें दुर्बळ होतें. आणि कित्येकदां मनोविकारांचा क्षोभ झाला कीं, वेडही लागतें. यासाठीं मनाचें आरोग्य राखण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. ही खबरदारी म्हणजेच मानसोपचार. मनाचें आरोग्य म्हणजे मन ताब्यांत ठेवणें, मनःक्षोभ होऊं न देणें, न रागावणे व एकंदरीने शांत वृत्ति राखणें. शारीरिक विकार झाला असतांना मन जर आनंदी असेल तर तो विकार लवकर बरा होण्याचा संभव असतो. आणि म्हणूनच मानसोपचारांना विशेष महत्त्व देण्यांत आलें आहे. मनाचा नेहेमीपेक्षां विशेष क्षोभ अगर प्रकोप झाला तर त्याचा शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतो. कधीं कधीं त्यामुळें पोटात दुखूं लागतें नाडी जलद चालूं लागते, रक्ताभिसरण जोरानें सुरूं होतें, तर कधीं कधीं रक्ताचा दाबही वाढतो. फुटबॉल, पोहणें, बोटिंग ऊर्फ नाव वल्हवण्याची शर्यत, टेनिस, क्रिकेट इत्यादि कोणत्याही चढाओढीच्या खेळाच्या वेळीं खेळाडूंचा अतिशय मनःक्षोभ झालेला असतो. अशा मनःक्षोभाच्या प्रसंगी शरीरांतले कांहीं पिंड अधिक उत्तेजित होतात. मनःक्षोभ थोडा वेळ टिकला तरी त्या अवधीत रक्तांत तांबडे कण वाहूं लागतात. कारण स्नायूंना प्राणवायूचा पुरवठा नेहेमीपेक्षां एकदम जास्त होतो. अत्यंत आनंदांनं मनाचा क्षोभ झाला तर त्याचा परिणाम भीतीनें होणाऱ्या मनःक्षोभापेक्षां निराळा असतो. आजारांपणाची अगर मृत्यूची भीति, स्वतःच्या शरीराची अगर संसाराची चिंता, वैवाहिक असमाधान, धंदा-व्यापारांतली अस्थिरता, इत्यादि अनेक कारणांमुळें मनःक्षोभ उत्पन्न होतो. भीति हा एक प्रकारचा रोगच आहे असें डॉ० कार्ल यानां जें म्हटलें आहे तें खोटें नाहीं. भीतीमुळें मजातंतूवर अनिष्ट

नैसर्गिक उपचार

परिणाम होतो. अफू, दारू, अगर तत्सम इतर मादक द्रव्ये यामुळे शरीरावर जितका वाईट परिणाम होतो तितकाच मनावरहि होतो. मेंदूला धक्का बसल्यास स्मृतिभ्रंश होतो तर कित्येकदां वेडही लागते. यासाठी प्रत्येकानें आपलें मन नेहमीं स्वस्थ, शांत व संयमशील राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

जलोपचार

निसर्गोपचारात इतर उपचाराप्रमाणे पाण्यालाही स्वतंत्र स्थान आहे. साधे रोग बरे होण्याच्या कामीं जलोपचाराचा जसा उपयोग होतो तसा जुनाट रोगाच्या बाबतींतही होतो. रोग्याला ताप आला असतां त्याच्या अंगांतली उष्णता शोषून घेण्यासाठीं त्याच्या कपाळावर गार पाण्याची पट्टी ठेवण्याचा जो सर्वमान्य प्रघात आहे तो निसर्गोपचाराचाच एक भाग आहे. या उपायांनें ताप उतरतो हें सर्वास माहीत आहेच. जुनाट रोगांच्या बाबतीत जलोपचारांचा उपयोग उद्दीपक म्हणून होत असतो. श्रमलेल्या व निद्रिस्त गात्राना चेतना देऊन त्यांना कार्यक्षम करणें हे जलोपचाराचे मुख्य कार्य आहे. या जलोपचारांत गार पाण्याच्या पट्ट्या, तुषारस्नान, स्नान, स्पंजाने अंग पुसणें, पाण्यात बसणें इत्यादि अनेक प्रकार येतात. कमरदुखी, संधिवात इत्यादि रोगात रोग्याला कढत अगर गार पाण्यात बसविण्यात येते. पाठींत चमका मारत असल्यास पाठीवर गार पाण्याची पट्टी ठेवण्याचा उपयोग होतो. जलोपचाराचे असे अनेक प्रकार सांगतां येतील.

शरीरावर जर गार पाण्याची पट्टी ठेवली तर रक्ताभिसरण जोरानें चालू होतें. गार पाण्यामुळे रक्तातल्या लाल व पाढऱ्या अणूंची एकदम वाढ होते. अर्थात् गार पाण्याच्या प्रभावामुळे एका क्षणात नवीन रक्तकण उत्पन्न होतात असा याचा अर्थ नाही, पण गार पाण्याच्या स्पर्शामुळे शरीरातील रक्ताचा प्रवाह ऐकंदम क्षुब्ध होतो व शरीरात अचेतन व निद्रिस्तावस्थेत असलेल्या रक्तपेशांना जोराचा धक्का बसतो व त्यांना एकदम चालना मिळते. आणि त्या पेशी आपलें कार्य करूं लागतात.

जलोपचारांच्या बाबतीत एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची म्हणजे थंड अगर कढत पाण्याचे उपचार जास्त वेळ करावयाचे नसतात. कढत पाण्याची अगर गार पाण्याची पट्टी शरीराच्या कोणत्याहि भागावर ठेवावयाची असली तरी ती दहा-

नि स र्गो प चार

पंधरा मिनिटांच्या वर ठेवतां कामा नये. कढत पाण्याच्या उपचारांचा परिणाम तात्पुरत्या स्वरूपाचा होतो, तर गार पाण्याचे उपचार अधिक परिणामकारक होतात. आणि गार पाणी वापरावयांचें तें विहिरांचें अगर नळाचें ताजें पाणी असावें. त्यांत बर्फ टाकून अधिक गार करण्यानें तें अपायकारक होतें.

जलोपचारांत बर्फाचा किंवा बर्फाच्या पाण्याचा समावेश होत नाही. बर्फाच्या पाण्यांत शुद्ध पाण्यांतलें हितकारक गुणधर्म नसल्यामुळे त्याचा उपयोग करणे केव्हांही घातुकच होईल.

जलोपचाराचे जे अनेक प्रकार आहेत, त्यांत पाण्यात पाय ठेवणे, टबबाथ ऊर्फ कटिस्नान, ओल्या फडक्यानें अंग पुसून काढणे, गार पाण्याच्या पट्ट्या ठेवणे, गार पाण्यानें संपूर्ण स्नान, बाष्पस्नान, नुसतें डोकें मिजविणें इत्यादिकांचा समावेश होतो.

मनुष्याच्या सगळ्या ज्ञानेन्द्रियांत डोळ्याला महत्त्वाचें व पहिलें स्थान असल्यामुळे डोळ्यांची योग्य निगा राखण्याची प्रत्येकांनें काळजी घेतली पाहिजे. डोळ्याचें आरोग्य राखण्याच्या कामीं जलोपचाराइतका दुसऱ्या कशाचा उपयोग होत नाही. दररोज सकाळीं व संध्याकाळीं गार पाण्यानें डोळे धुवावेत, पण त्याहीपेक्षां गार पाण्यानें भरलेल्या परतींत डोळे बुडवून दहापाच वेळ उघडझाप करावी म्हणजे डोळे स्वच्छ होतात. डोळे धुण्यासाठीं डोळ्याच्या आकाराचा एक लहानसा कांचेचा पेलो मिळतो. त्या पेल्यानें डोळे धुणें अधिक सोईचें होतें. या पेल्यांत गार पाणी घालावें व तो पेलो डोळ्याला चिकटून धरावा. दहा पंधरा वेळ डोळ्याची उघडझाप केल्यानें डोळ्यातील सर्व अस्वच्छता निघून जाते व तो लख्ख होतो. डोळ्यांत केर गेला असल्यास अगर डोळा दुखत असल्यास कांचेच्या पेल्याचा फार चांगला उपयोग होतो. ज्याची दृष्टि बिभडली असेल अगर ज्यांना चष्मा लावावा लागत असेल त्यांनीं नियमितपणें जलोपचार चालू केले तर त्यांचे दृष्टिदोष नाहीसे होतील यांत शंका नाही.

निसर्गोपचारांत जलचिकित्सेला महत्त्वाचें स्थान आहे. कित्येक रोग केवळ लंघनानें बरे होतात, काहीं रोगांचें निवारण युक्ताहारानें होतें तर काहीं रोगांच्या बाबतींत सूर्यस्नान, मोकळी हवा, विश्रांति इत्यादि उपचारांचा उपयोग होतो. मात्र निसर्गोपचारांत जलाहार म्हणून वेगळा उपचार सांगितलेला नाही. कारण

नैसर्गिक उपचार

लंघन याचाच अर्थ कोणत्याही प्रकारचे अन्नसेवन न करता मधूनमधून पाणी पिणे. शरीरांत जितकें पाणी जाईल तितकें शरीर शुद्धीसाठी हवेच असतें. शरीराच्या आंतून पाण्याचा जितका उपयोग होतो तितका बाहेरूनही होतो. थंड अगर गरम पाण्याचें स्नान शरीरस्वच्छतेच्या दृष्टीनें किती आवश्यक आहे हें प्रत्येकाला माहीत आहे. शरीरात एकादी विकृति झाली, अगर दुखलें-खुपलें तर गार अगर कढत पाण्याच्या पट्टीचा उपयोग केल्यास ताबडतोब गुण येतो, हा सर्वांना अनुभव आहेच. जास्त तापाच्या वेळीं कंपांळावर गार पाण्याची पट्टी ठेवणें फार हितावह असतें. तसेंच शरीराच्या एकाद्या भागावर अगर सांध्यावर आघात झाल्यास कढत पाण्याच्या शेकाचा चांगला उपयोग होतो. पाण्याच्या या उपचारांनाच जलचिकित्सा असें नांव आहे.

शरीरधारणा व शरीरस्वास्थ्य या दृष्टीनें मनुष्याला पाण्याची अत्यंत जरूरी असते. मनुष्याला प्राणधारणेसाठीं आवश्यक अशी जीं तीन सृष्टितत्त्वे आहेत त्यांत प्राणवायु व अन्न यांच्या बरोवरीने पाण्याचें महत्त्व आहे. कारण मनुष्याच्या शरीरांत दोन तृतीयांश भाग केवळ पाणी आहे, हें कुणाला खरें वाटणार नाही. मनुष्याच्या शरीराचें पृथक्करण केलें तर शरीरांतल्या लाखों सूक्ष्म रंध्रांत जलांश आहे असें दिसून येईल. प्रत्येक लहानमोठी पेशी व मासमय भाग यांच्यांत पाण्याचा बराच मोठा अंश आहे. पण सर्वांत विशेष सागण्यासारखी गोष्ट म्हणजे हाडांत सुद्धा पाण्याचें बरेंच प्रमाण आढळते. यंत्र सुस्थितीत चालण्यासाठीं त्याच्या सर्व लहानमोठ्या भागांना नेहेमीं जसें तेल घावे लागतें, त्याचप्रमाणें शरीरयंत्र उत्तम रीतीनें चालण्यासाठी त्याला पाण्याची जरूरी असते. शरीरांतल्या ज्या भागांना विशेष चलनवलन करावें लागतें ते भाग नेहेमीं आर्द्र असतील तर शरीरयंत्र उत्कृष्ट काम देऊं शकतें. दूध, फळें व भाज्या यांत पाण्याचा भरपूर अंश असल्यामुळें शरीरपोषक क्रियेला त्याचा अतिशय उपयोग होतो. पाण्यामुळें शरीरांतली घाण व अन्नांतलीं निरुपयोगी द्रव्यें शरीराबाहेर जाऊं शकतात. त्वचा व फुफ्फुसें यांचें कार्य भरपूर पाण्याशिवाय चांगलें चालत नाही.

जरूर तितकें पिण्याचे मुख्य कारण असें आहे कीं, शरीरांतल्या विविध क्रियांच्या द्वारें या पाण्याचा फार लवकर व्यय होतो. पुष्कळ श्रम केल्यास त्वचेच्या मार्गांनीं व घामाच्या रूपानें तें बाहेर पडतें. आपण जेव्हां श्वासोच्छ्वास

नि स गों प चार

करतो तेव्हां प्रत्येक वेळीं आपल्या फुफ्फुसांच्या द्वारे अगदीं सूक्ष्म स्वरूपांत कां होईना, पण पाण्याचे कण बाहेर पडत असतात आणि लघवी, शौच, वगैरे क्रियांमुळे पुष्कळसें पाणी शरीराबाहेर निघून जाते. म्हणून शरीरांत एकसारखें पाणी खेळतें राहिल, तर आरोग्याच्या दृष्टीने त्याचा फार फायदा होतो.

शरीराचे उष्णतामान समधात ठेवणें हें पाण्याचें एक महत्त्वाचें कार्य आहे. जेव्हां बाहेर खूप थंडी असते तेव्हां घामाच्या रूपानें शरीरांतील जलांश बाहेर टाकला जात नाही. पण हवेंत जेव्हां खूप उकाडा असतो तेव्हां घामाच्या रूपानें शरीरांतील फाजील उष्णता बाहेर पडणें अवश्य असतें. उन्हाळ्याच्या दिवसांत शरीरांतलें पुष्कळसें पाणी बाष्परूपानें बाहेर पडलें तरी पोटांत एकसारखें भरपूर पाणी जात असल्यामुळे शरीरांतलें पाण्याचें प्रमाण कमी होत नाही. थंडीच्या दिवसांत मनुष्य स्वाभाविकपणेंच कमी पाणी पितो, त्यामुळे अंगांतली उष्णता कायम रहाते. शरीरांत ज्या ज्या वेळीं उष्णता अगर थंडाई हवी असेल त्या त्या वेळीं ती पुरविण्याचे सामर्थ्य पाण्याच्या अंगां आहे.

हवा अदृश्यपणे आपलें कार्य करित असतें, म्हणून हवेच्या उपचाराचें रहस्य पूर्णपणें लक्षांत येत नाही; पण पाण्याचा परिणाम व त्याचें कार्य आपणाला दिसतें म्हणून त्याचें रहस्यही ताबडतोब आपल्या लक्षांत येतें. पाण्याचा उपचार वाफेच्या द्वारे थोडा फार सर्वांना माहित आहे. तापांत रोग्याला आपण वाफारा दैत असतो. डोकें तापून फार दुखत असले तर वाफाच्यानें तें पुष्कळ वेळां बरें होतें. संधिवातानें सांधे धरले व रोग्याला ताबडतोब हुषारी आणावयाची असली तर वाफारा घेऊन थंड पाण्यानें आंघोळ केली व मोकळ्या हवेंत निजलें तर पुष्कळ वेळां ताबडतोब झोंप येते. वाफेच्या ऐवजीं गरम पाण्याचाहि उपयोग होऊं शकतो, म्हणून वाफ व गरम पाणी यांत फारसा भेद मानण्याचें कारण आहे. पोटांत फार दुखत असलें तर पोट गरम पाण्यानें शेकलें म्हणजे बरें वाटतें. बद्ध कोष्ठाना विकार असेल तर निजते वेळीं किंवा सकाळीं उठल्यावर गरम पाणी प्यावें म्हणजे त्याचा चांगला परिणाम होता. त्यायोगें शौचास साफ होतें.

गरम पाणी व वाफ यांपासून होणारे फायदे साधारणरीत्या पुष्कळांना समजतात, पण थंड पाण्याचे फायदे फारच थोड्यांच्या लक्षांत येतात. तरीहि थंड पाण्यानें जितका फायदा होतो तितका गरम पाण्यानें होत नाही. थंड पाण्यानें

नै स र्गि क उ प चार

आपणांला विशेष शक्ति येते. अत्यंत अशक्त अशा माणसावरहि थंड पाण्यानें उपचार करतां येतात. ताप वगैरे विकारांवर थंड पाण्यानें भिजवलेली चाद-गुंडाळणें हा एक रामबाण उपाय आहे. त्याचा परिणाम फारच आश्चर्यकारकपणं अनुभवता येतो व वाटेल त्या माणसावर बिनधोकपणें हा उपचार करून पहात येण्यासारखा आहे. शरीराच्या कोणत्याहि भागांतून रक्त पडत असलें तर तें बर्फाच्या पाण्याची पट्टी ठेवल्यानें रक्त वहाण्याचें बंद होतें. नाकाचा घोळणा फुटला तर डोक्यावर पुष्कळ थंड पाणी जलद मारल्यानें ताबडतोब फायद होतो.

मोठ्या उथळ पिपांत बसण्याचा—टबबाथ उपचाराचा अनेक रोगांच्या बाबतींत फार उपयोग होतो. ताप आला असला तर पांच मिनिटंपर्यंत हा उपचार केला तर ताबडतोब ताप उतरतो. ह्या उपचारानें शौचास साफ होतें. थकलेल्या माणसानाचा थकवा पार निघून जातो. मुळींच झोंप येत नसली तर मेंदू शांत होऊन झोंप येते. ज्याला पुष्कळ झोंप असेल त्याचा आळस जाऊन त्याला हुषारी वाटेल. अतिसार, हगवण, बद्धकोष्ठता, शौचास कमी होणें किंवा मुळींच न होणें हे अपचनाचे परिणाम आहेत. यावर टबबाथ उपचाराचा उत्कृष्ट परिणाम घडतो. पुष्कळ जुनी मुळव्याधही ह्या उपायानें व त्याबरोबरच्या आहारानें बरी होते. पुष्कळांचा संधिवात ह्या उपचारानें बरा झाला आहे. कॅन्सरसारख्या भयंकर रोगावरही त्याचा अतिशय उपयोग होतो असें डॉ. कुन्हे यांचें मत आहे. गर्भवती स्त्रीनें हा उपचार केला तर प्रसवकाळीं होणाऱ्या वेदना बऱ्याच कमी होतील. हा उपचार मुलें, तरुण, म्हातारे, स्त्रीपुरुष वगैरे सर्वांना करतां येतो.

ह्या पाण्याच्या एकंदर उपचाराविषयीं इतकें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे कीं, फक्त हे उपचारच केले व आहार, व्यायाम वगैरेच्या बाबतींत काळजी घेतली नाही तर त्यांचा मुळींच फायदा दिसून येणार नाही. संधिवात झालेल्या माणसानें कुन्हे यांचे हे उपचार केले, पण कुपथ्य केलें, मोकळी हवा घेतली नाही, शारीरिक व्यायाम केला नाही, तर नुसत्या ह्या उपचारांनीं त्याला गुण येणार नाही. आरोग्याचे इतर सर्व नियम पाळीत असतांनाच फक्त पाण्याच्या उपचारांचा चांगला उपयोग होतो.

नि स र्गो प चार

हवेचे उपचार

मनुष्य हा स्वाभाविकपणे हवेंत रहाणारा प्राणी आहे. हवेशिवाय तो जिवंत राहू शकणार नाही. फुफ्फुसांप्रमाणे त्वचेतील रंगाच्या द्वारे तो श्वासोच्छ्वास करीत असतो. पण मनुष्याची जसजशी सुधारणा होत गेली तसतसे त्याच्या त्वचेचे कार्य कमी कमी होत गेले. अंगावर जाडजूड कपडे घालण्याला त्याने सुरवात केल्यामुळे बाहेरची मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचा त्वचेच्या द्वारे रिधाव होईनासा झाला म्हणजे त्वचेचे श्वासोच्छ्वासाचे नैसर्गिक कार्य बंद पडत चालले. कढत पाण्याने आंघोळ करण्यास त्याने प्रारंभ केल्यामुळे त्याच्या त्वचेतील नैसर्गिक प्रतिकारशक्ति कमी झाली, त्यामुळे त्वचेचे स्वाभाविक कार्य आपोआपच थंडावले.

बाहेरची मोकळी हवा शोषून घेणे येवढे एकच त्वचेचे कार्य नाही. शरीरातील अंतर्गत अनिष्ट द्रव्ये बाहेर टाकणे हे त्वचेचे दुसरे महत्कार्य आहे. अंगात नाना प्रकारचे सुती, रेशमी, लोकरीचे अगर कातड्याचे गरम व हवाबंद कपडे घातल्याने त्वचेच्या नैसर्गिक कार्याला प्रतिबंध उत्पन्न होतो आणि शरीरांतल्या अनिष्ट विषारी द्रव्यांचे निर्गमन व्हावयास पाहिजे ते होत नाही. शरीरांतलीं विषे तर त्वचेच्या द्वारे बाहेर पडलीं नाहीत तर तीं परत शरीरात शोषलीं जातात. बंद कोठडीत निजणाऱ्या माणसाच्या श्वासोच्छ्वासांतील अनिष्ट द्रव्ये बाहेर जाण्याच्या ऐवजीं परत तशींच त्यांच्या श्वासोच्छ्वासांत मिसळतात, त्याप्रमाणेच अंगांत कपडे घातल्याने नुकसान होतें. आपल्या बागेतील फुलझाडांवर जर आपण झाकण घालून टाकले व त्यांना हवा व प्रकाश मिळू दिला नाही तर तीं झाडे वाढत नाहीत उलट लवकरच मरून जातात हे आपल्याला माहीत आहे. हाच न्याय मनुष्यप्राण्यालाही जशाचा तसाच लागू पडतो, हे सांगावयास पाहिजे काय ? आपल्या शरीराला जर मनुष्याने हवा व प्रकाश यांचा स्पर्श होऊ दिला नाही तर त्याची स्थिति वरील फुलझाडाप्रमाणेच होणार नाही काय ?

वारा, पाऊस, ऊन, थंडी यांच्यापासून शिवाय करण्यासाठी मनुष्याने अंगावर कपडे घालण्यास प्रारंभ केला, पण त्यामुळे त्याचा तात्पुरता फायदा झालेला असला तरी पुढे त्याचे नुकसानच झाले. सूर्यप्रकाश आणि हवा यांच्या अभावी मनुष्याच्या जीवनावर अनिष्ट परिणाम झाला व त्वचेच्या द्वारे होणारे

नैसर्गिक उपचार

त्याच्या शरीरशुद्धीचें कार्य बंद झालें. याचा परिणाम अर्थातच मनुष्याच्या आरोग्यावर झाल्याशिवाय राहिला नाही. सुधारलेल्या जगांतील अनेक रोगांचें मूलकारण या पारीस्थितीत सांपडतें.

डॉ. निप या प्रसिद्ध जलोपचारशास्त्रज्ञाची रोगचिकित्सा रोग्याच्या त्वचेवर अवलंबून असे. त्याच्या परीक्षेप्रमाणें रोग्याची त्वचा जर उत्तम अवस्थेंत असेल तर रोगी लवकर बरा होण्याची तो हमी देत असे. पण त्वचा जर शुष्क, निस्तेज व निर्बल झालेली त्याला आढळली, तर रोगी लवकर बरा होणार नाही असें तो स्पष्ट निदान करी. त्वचेच्या द्वारें शरीरांतील घाण जर योग्य प्रकारें बाहेर गेली नाही तर रोगपरिहार लवकर होऊं शकत नाही, हें तत्त्व डॉ० निप व इतर निसर्गशास्त्रज्ञ यांनीं ओळखलें होतें. म्हणून जुनाट रोगांच्या बाबतीत त्वचाशुद्धि हें एक महत्त्वाचें अंग आहे, हें लक्षात ठेवले पाहिजे.

प्रत्येक माणसाने सकाळीं उठल्याबरोबर आपल्या शरीराला कांहीं वेळ मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचा लाभ होईल अशा पद्धतीनें पूर्ण विवघ्नावस्थेंत बसावें. संबंध शरीराला सूर्यप्रकाश व मोकळी हवा यांचा जास्तीत जास्त जितका लाभ होईल तितका देण्याचा प्रयत्न करावा मोकळ्या हवेमुळें शरीरांत नवचैतन्य उत्पन्न होतें. मात्र अशा वेळीं अंगावर मुळींच कपडे असतां कामा नये, तरच शरीराला हवा व प्रकाश याचा फायदा होईल. सकाळीं कोंवळ्या उन्हांत सूर्यस्नान करणें अतिशय हितावह होतें. मात्र दुपारचें कडक ऊन कधींही सेवन करूं नये. त्यापासून फायद्यापेक्षा तोटाच अधिक आहे.

ज्यांना निद्रानाशाचा विकार असेल त्यांनीं रात्रीं निजण्यापूर्वी थोडा वेळ संबंध शरीराला मोकळी हवा लागूं दिली तर त्यांना झोप येण्यास मदत होईल. संबंध शरीर थकून जाऊन ज्यांचीं गात्रें विगलित झालीं आहेत अशा माणसांनीं सुद्धां रात्रींच्या वेळीं उघड्या अंगानें थोडा वेळ हवेंत बसल्यास त्यांना हुषारी वाटेल.

घरांतल्या खिडकींतून कितीही जरी मोकळी हवा आली. तरी संबंध शरीराला बाहेरची मोकळी हवा लागली पाहिजे. तरच त्या हवेचा खरा फायदा आहे. घराच्या बाहेर मोकळ्या ठिकाणीं निर्वघ्नावस्थेंत बसता येत नसेल तर मात्र घराच्या गच्चीवर बसण्याची सोय करावी. आणि तीही सोय होत नसेल तर खोलीच्या खिडक्या मोकळ्या टाकून त्यांसमोर बसावें. घराच्या खिडकींतून

नि स गों प चार

कितीही हवा येत असली तरी बाहेरच्या हवेप्रमाणें ती शुद्ध, मोकळी व ताजी नसते. पण ज्यांच्या उघड्या शरीराला अगदींच हवा लागत नसेल त्यांच्या दृष्टीने ती बरी, इतकेंच फार तर म्हणतां येईल. आतां यापुढे प्रत्येक सुधारलेल्या घराला मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचें मोकळेपणानें सेवन करण्यासाठीं बंदिस्त अशी गच्ची असली पाहिजे. हल्लीं साधारणपणें प्रत्येक नव्या घराला स्वतंत्र स्नानगृह जोडलेलें असतें, त्याचप्रमाणें यापुढें प्रत्येक घरात सूर्यस्नानाची व्यवस्था झाली पाहिजे.

उंच टेकडीवरच्या सकाळच्या मोकळ्या हवेंत प्राणवायु ओझोन व सूर्यप्रकाश या तिन्हीही आरोग्यपोषक गोष्टी एकत्रित मिळत असल्यामुळे सकाळीं टेकडीवर फिरण्यास जाण्याचा नित्यक्रम ठेवावा. या तिहींमध्ये उत्कृष्ट प्रकारची नैसर्गिक ओजोद्रव्यें असल्यामुळें शरीरात नवचैतन्य उत्पन्न होते. शरीरातल्या दमलेल्या व मृतप्राय पेशींना एक प्रकारची चालना मिळते व संबंध शरीर मूर्तिमंत उत्साहानें प्रफुल्लित होऊन जातें.

उघड्या हवेंत उघड्या अंगानें किती वेळ बसावयाचें याचीही मर्यादा ठरलेली आहे. त्वचेला सूर्यकिरणाची व हवेची संवय झाली नाही तोपर्यंत दहा-पंधरा मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ उघड्या हवेंत व उन्हांत बसूं नये. सकाळच्या प्रहरां शरीराला गार हवा लागली तरी भिऊं नये. सुरवातीला त्वचेला अशा हवेची संवय नसते, पण पुढें संवय झाल्यावर वास-पंचवास मिनिटें, अर्धा तास सुद्धां सूर्यस्नान व वायुस्नान करावयास हरकत नाही. दुपारच्या, कडक उन्हांत बसल्यानें कातडीस इजा होते, तर कधीं कधीं डोळे व मज्जातंतु यांवर वाईट परिणाम होतो. सूर्य-किरणांचा झगझगीत प्रकाश डोळ्यांना तापदायक होतो, यासाठीं दुपारच्या उन्हांत बसावयाचें असेल तर डोळ्याला काळ्या कांचेचा थंड चष्मा लावावा व डोक्याला गार पाण्यांत भिजवलेला रुमाल गुंडाळावा. कडक उन्हापासून डोळ्यांप्रमाणें मेंदूंचेही संरक्षण करणें जरूर आहे.

गार पाण्याच्या स्नानाचा आरोग्याच्या दृष्टीनें जितका फायदा होतो तितका कढत पाण्याचा होत नाही. गार पाण्याचा फवारा तर त्याहून अधिक चैतन्यदायी आहे. ओल्या फडक्यानें अगर स्पंजानें खसखसून अंग चोळून काढणें हाही शरीरशुद्धीचा एक मार्ग आहे. पण असें अंग पुसल्यानंतर ताबडतोब स्नान केलें पाहिजे.

नैसर्गिक उपचार

वनस्पतींचें जीवन, धारण व पोषण पाणी, हवा व सूर्यप्रकाश यांच्या-शिवाय जसें होत नाही त्याप्रमाणेंच मनुष्याच्या जीविताला या तिन्ही निसर्ग-तत्त्वांची जरूरी आहे. नैसर्गिक उपचारांमध्ये या तीन जीवनतत्त्वांना आतिशय महत्त्व आहे व जर्मनीतील सर्व निसर्गोपचार-गृहांत याच तिन्ही निसर्ग-तत्त्वांना प्राधान्य देण्यांत येतें.

मनुष्याच्या जीवनाला अन्न आणि पाणी यांच्यापेक्षा भरपूर ताज्या हवेची अधिक जरूरी असते. मनुष्याला अन्नाशिवाय कित्येक आठवडे रहाता येईल. पाण्या-शिवाय कांहीं दिवस काढता येतील पण हवेशिवाय त्याला जगतांच येणार नाही. हवा हें मनुष्याचें नैसर्गिक रीतीनें मिळणारें अन्न आहे. हवेचें हें एवढें महत्त्व लक्षांत घेऊन मनुष्यानें नेहेमीं मोकळ्या हवेंत रहाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

शरीरधारणेला अत्यंत आवश्यक अशी जी हवा ती निसर्गांनो इतकी मुबलक पसरून ठेवली आहे की, ती आपणाला विनखर्चानें मिळू शकते. हवेशिवाय आपलें क्षणभराहि चालत नाही. रक्त सर्व शरीरात फिरून तें फुफ्फुसांत येऊन शुद्ध होतें व पुन्हां शरीरात त्याचें अभिसरण सुरू होतें. आपल्या प्रत्येक उच्छ्वासा बरोबर आपण विषारी हवा बाहेर टाकतो व श्वासाबरोबर बाहेरच्या हवेंतील प्राणवायु येऊन त्यांच्या द्वारे आपण शरीरातील रक्त शुद्ध करतो. हा श्वासो-च्छ्वास अगदीं दर क्षणां अखंड चालू शकतो व त्यावरच शरीराचें जीवन अव-लंबून असतें.

हवा आपण फुफ्फुसांच्या द्वारे घेतो इतकेंच नव्हे तर त्वचेच्या द्वारेहि कांहीं अंशी घेत असतो. आपल्या त्वचेंत अगणित बारीक बारीक छिद्रे आहेत; त्यांच्या द्वारे आपण हवा आत घेत असतो.

कित्येक लोकांच्या आजारीपणाचें कारण अत्यशन वर्गरे अनेक कारणांबरोबर दूषित हवा हें एक आहे. काहीं रोग नाहीसे करण्याचा एकच सोपा उपाय अत्यंत शुद्ध हवा हा आहे. क्षयरोग हें फुफ्फुसं कुजू लागण्याचें लक्षण होय इंजिनांत खराब कोळसा भरला म्हणजे तें बिघडतें, तसेंच फुफ्फुसांचें आहे. म्हणून आजकाल हवेचें महत्त्व ठाऊक असलेले डॉक्टर लोक क्षयरोग्याला पहिला खात्रीचा उपाय म्हणून पहिल्याप्रथम मोकळ्या हवेंत रहाण्यास सांगतात. बाकीचे सर्व उपाय नंतरचे होत. परंतु शुद्ध हवेशिवाय कोणत्याहि उपायाचा कांहीं

नि स र्गो प चार

उपयोग होत नाही. मिळेल तितका वेळ व मुख्यतः निजतांना मोकळी हवाच घेणे योग्य आहे. म्हणून शक्य असेल त्यानें उघड्या पडवींत, गच्चीवर किंवा सज्ज्यांत निजावे. मोकळी हवा किंवा सकाळची कोरडी हवा सेवन करण्यानें दुखणें येईल असें मानणें हा केवळ भ्रम आहे. अतिशय नाजुक माणसानेही मोकळी हवा घेतली तर त्याचा फायदाच होईल, यांत शंका नाही.

आरोग्यरक्षणाप्रमाणें रोगनिवारणासाठीं ही हवाही मूल्यवान् औषधि आहे. विस्तवाप्रमाणें माणसाच्या अंगाची लाहीलाही होत असली तर त्याला अगदी उघड्या शरीरानें उघड्या हवेंत निजवावे म्हणजे त्याच्या तापाचें प्रमाण एकदम उतरेल. त्याची अस्वस्थता नाहीशी होऊन त्याला थंडी वाजू लागली कीं त्याला पांघरूण घालून निजवावे म्हणजे घाम येऊन ताप जाईल. फक्त इतकी काळजी घ्यावी कीं, हवेमुळें रोग्याला कांपरें भरणार नाही. रोग्याला थंडी वाजू लागली तर तो तापानें फार हैराण झाला नाही असें समजावे. रोग्याला विवन्न अवस्थेंत उघड्या हवेंत रहातां आलें नाही तरी त्याला मोकळ्या हवेंत पांघरूण घालून निजविण्याला तर मुळींच हरकत नाही. हवेचा आपल्या शरीराशी इतका निकट संबंध आहे कीं, तिच्यांत जरा फेरफार झाला कीं त्याचें बरें-वाईट फळ आपल्याला मिळाल्याखेरीज रहात नाही.

सूर्यप्रकाश

सूर्यप्रकाश हा आरोग्यकारक असून सूर्यकिरणांत उत्कृष्ट जीवनसत्त्वे व नव-जीवनदायक ओजोद्रव्ये आहेत, हें तत्त्व आतां सर्वमान्य झालें आहे. सूर्यप्रकाशाचा प्राणिसृष्टीवर कसा व किती परिणाम होतो यासंबंधी डॉ० अटकिन्स यांनी अनेक प्रयोग केले आहेत, त्यावरून सूर्यकिरणांचें सामर्थ्य कळून येतें. वॉर्किंग्टन येथील स्मिथ्स प्रयोगशाळेंत असें दिसून आलें आहे कीं, सूर्यापासून दर मिनिटाला पृथ्वीला दर इंचागणिक ४००० कॅलरी उष्णता मिळते. ही उष्णता ऋतुकालाप्रमाणें व हवामानाप्रमाणें कमीजास्त होत असते. सूर्याची किरणे वातावरणांतून जेव्हां पृथ्वीवर थेंऊं लागतात तेव्हां कांहीं विवक्षित लाटांची त्यांच्यावर क्रिया होऊन एक प्रकारची रासायनिक शक्ति निर्माण होते. तिला ओझोन म्हणतात. सकाळच्या प्रहरी उंच डोंगरावर व पर्वताच्या शिखरावर हें ओझोन द्रव्य विपुल प्रमाणांत वातावरणांत असतें. ज्यांना आरोग्य संवादन

नैसर्गिक उपचार

करावयाचें असेल त्यांनी सकाळच्या प्रहरीं या ओझोनचा आस्वाद घेणें अवश्य आहे. शिवाय दिवसांतून कांहीं वेळ मनुष्यानें उचड्या हवेंत रहाणें. हिताबद्द असतें. सूर्यप्रकाशांत एवढें मोठें सामर्थ्य असतें कीं मनुष्य जर अवधीं सहा मिनिटें घराबाहेर उचड्या हवेंत राहिला तर त्याला जो फायदा होईल तो घरांत संबंध दिवस उचड्या खिडकीशीं बसूनही होणार नाही. सूर्यप्रकाशाचे शरीरावर जे परिणाम होतात ते दोन प्रकारचे असतात. एक प्रकार म्हणजे 'ड' जीवनसत्त्व आणि दुसरा म्हणजे ओझोन. सूर्यकिरणांचा सर्वसामान्य दृष्टीनें आरोग्यसंवर्धनाला जसा उपयोग आहे त्याप्रमाणें रोगनिवारणाच्या कामींही त्याची तितकीच उपयुक्तता आहे. क्षय, जखमा, व्रण, लहान मुलांची आंकडी, बालग्रह, धनुर्वात, त्वचाविकार इत्यादि अनेक विकारांवर सूर्यप्रकाशाचा रामबाण उपयोग होतोअसा अनेक डॉक्टरांचा अनुभव आहे. मनुष्य जर सूर्यप्रकाश कांहीं वेळ बसला तर त्याच्या शरीरांतील सूक्ष्म पेशींचें उष्णतामान थोडें वाढतें व त्याचा परिणाम नवीन उत्साहशक्ति उत्पन्न होण्यांत होतो. शरीरावर सूर्यकिरणांचा जसजसा परिणाम होत जाईल तसतसें त्याच्या शरीरांतील उत्साहकेंद्रांना नवचैतन्य प्राप्त होईल.

सूर्यप्रकाश हें कोणत्याहि रोगावर रामबाण औषध आहे. सूर्यकिरणांत जीं तेजस्वी द्रव्ये आहेत त्यांमुळे अपायकारक जंतूंचा नाश होत असल्यामुळे निसर्गोपचाराकांना सूर्यप्रकाशाची महती विशेषच वाटल्यास आश्चर्य नाही. साध्या तापापासून तो क्षयरोगापर्यंत शेंकडों लहानमोठे रोग बरे करण्याचें सामर्थ्य सूर्यकिरणांत आहे ही गोष्ट शास्त्रज्ञांनीं सिद्ध केलेली आहे. सूर्यप्रकाशांनं अंतःस्त्रावक ग्रंथींना व इतर अवयवाना कार्यक्षम होण्यास मदत होते. सूर्यप्रकाशामुळे मेंदू तरतरीत रहातो. सूर्यप्रकाशांतील निळे व जांभळे किरण या बाबतींत उपयुगी आहेत. आतां अलीकडे विशेष शोधाभंतीं असें सिद्ध झालें आहे कीं सूर्यप्रकाशांत असलेल्या अल्ट्रा व्हायोलेट किरणांचा दीर्घायुष्याला उपयोग होतो. सूर्यप्रकाशाच्या अभावीं मनुष्य निरुत्साही व दुबळा बनतो. सांवलेंत ज्याप्रमाणें झाड वाढत नाही, त्याची वाढ छुटते, किंवा तें लवकरच मरून जातें, त्याप्रमाणेंच मनुष्याचें आहे. अर्थात् त्याला सूर्यप्रकाश मिळाला नाही तर त्याची सर्व उत्साहशक्ति संपुष्टांत येऊन तो मृतप्राय होऊन जाईल. प्रकाशाच्या योगानें त्याच्या अंगांत चैतन्य, उत्साह, नवजावन, जोम

नि सर्गो प चार

इत्यादि गोष्टी उत्पन्न होतात. अन्नाप्रमाणेच सूर्यप्रकाशांत जीवनसत्त्वं आहेत. या सत्त्वांच्या योगानें शरीरांत प्रतिकारशक्ति उत्पन्न होते. सूर्यप्रकाशापासून 'ड' जीवनसत्त्व मिळतें हे लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. सांवल्लांत बांधलेल्या गाईच्या दुधापेक्षां उन्हांत बांधलेल्या गाईच्या दुधांत 'ड' जीवनसत्त्व अधिक असतें. सूर्याच्या किरणांत जंतूंचा नाश करण्याचें सामर्थ्य असल्यामुळें त्वचा-रोगाच्या बाबतींत प्रखर सूर्यकिरणांचा अमोघ उपयोग होतो.

मनुष्याच्या शरीराला जितका जास्तांत जास्त उजेड, सूर्यप्रकाश व हवा मिळेल तितकें त्याचें आरोग्य सुधारण्यास अतिशय मदत होईल. कपड्यांच्या हव्यासामुळे मनुष्यजातच्या आरोग्याचें जितकें नुकसान झालें आहे तितकें दुसऱ्या कोणत्याहि गोष्टीनें झालें नसेल ! आधुनिक शास्त्रज्ञांनी आरोग्यावर नम्रता हें रामबाण औषध शोधून काढलें आहे. दररोज उघड्या हवेंत व सूर्य-प्रकाशांत मनुष्यानें कांहीं वेळ अंगावरचे सर्व कपडे काढून पूर्ण निर्वस्त्र अवस्थेंत राहिल्यास त्याच्या शरीरांत कोणत्याहि रोगाचा प्रतिकार करण्याची शक्ति येईल. युरोप-अमेरिकेंत याच हेतूनें अनेक नम्रसंस्था स्थापन झाल्या आहेत. 'निमर्गाकडे चला' हा संदेश सर्वत्र पसरविण्यासाठीं हीं मंडळें अस्तित्वांत आली आहेत. जर्मनी, अमेरिका, स्विट्झर्लंड, इंग्लंड या देशांत आरोग्याच्या हेतूनें नम्रसंघ निघाले असून ते गावाबाहेर असतात. चोहों बाजूनी पूर्ण बंदिस्त केलेल्या मैदानांत नम्र स्त्री-पुरुष उघड्या हवेंत खेळ खेळतात, सूर्यस्नानाचा उपभोग घेतात व मैदानाच्या मध्यभागी असलेल्या तलावांत मनमुराद पोहतात. या नम्रसंघाचें खरें नांव 'सूर्यस्नानसंघ' असें आहे. कपडे हे असर्गिक व कृत्रिम असल्यामुळें त्यांचा त्याग करून मनुष्याने दिवसाचा कांहीं वेळ तरी निसर्गाच्या सान्निध्यांत नैसर्गिक रीतीनें घालवल्यास तो आरोग्य-संपन्न होतो असें या सूर्यस्नानसंघाचें तत्त्वज्ञान आहे.

सूर्यस्नानाला निसर्गोपचाराचा राजा असें म्हटलें पाहिजे. कारण आत पल्लानाच्या योगानें क्षयासारखे मोठमोठे व भयंकर रोगहि बरे करता येतात. इतकेंच नव्हे तर शरीर सदैव निरोगी व ओजःसंपन्न राखावयाचें असेल तर सूर्य-किरणांहतकी दिव्यौषधि जगांत कोठें सांपडणार नाही. सूर्यकिरणांच्या सतत व नियमित सेवनामुळें मनुष्य दीर्घायुषी होऊं शकतो, असा सिद्धान्त डॉ. ऑगस्टे रोलभर या स्विस संशोधकानें मांडला आहे. सूर्यकिरणांचे पृष्णकरण करून

नैसर्गिक उपचार

त्यांतील गुणधर्मांचे संशोधन करण्यांत त्यानें कित्येक वर्षे घालविलीं होती. अखेर १९०३ च्या सुमारास त्यानें सूर्यकिरणांचे औषधी व आरोग्यकारक महत्त्व जगाच्या निदर्शनास आणले. आतपस्नानतत्त्वाचा आद्य प्रवर्तक म्हणून त्याचे नांव जगाने मान्य केलें आहे. त्यानें सूर्यकिरणांच्या स्नानाबद्दल पुढील उपयुक्त माहिती सांगितली आहे:—‘सूर्यस्नान ही साधीसुधी गोष्ट नाही. जेव्हां पाहिजे तेव्हां व पाहिजे तितका वेळ उन्हांत बसतां येणार नाही. सूर्य-स्नान जर शास्त्रोक्त पद्धतीनें केले तरच त्याचे फायदे अनुभवास येतील. जरूरी-पेक्षां जास्त वेळ सूर्यकिरणांचे सेवन केल्यास फायदा होण्याचे बाजूलाच राहिल, पण उलट तोटा मात्र होईल. सूर्यस्नान हें नैसर्गिक व अगदी सहज कोणाच्याहि आटोक्यांतलें असल्यामुळे प्रत्येकाला त्याचा लाभ घेतां येतो. मानसिक विकारांपासून तों तहत कोणत्याहि भयंकर शारीरिक रोगांवर सूर्यस्नानाचा उपाय रामबाण ठरला आहे. ज्यांना त्वचारोग आहेत अगर ज्यांचा रक्तांत दोष उत्पन्न झाले आहेत अशांना सूर्यस्नानाचा तेव्हांच फायदा दिसून येईल. मात्र सूर्यस्नान करावयाचें तें सकाळच्या उन्हात केलें पाहिजे व पूर्ण निर्वस्त्र अवस्थेत केलें पाहिजे. तरच त्याचा खरा उपयोग होईल.’

सूर्यकिरणांचें सामर्थ्य

सूर्याच्या किरणांत रोगनिवारणाचे व रोगप्रतिबंधाचे सामर्थ्य आहे, हें अली-कडच्या शास्त्रीय शोधाच्या द्वारे सिद्ध झाले आहे. विशेषतः म्वित्सल्लंडांतील डॉ. फिन्सन व डॉ. रोलिअर या दोघां सूर्योपचारकांच्या यशस्वी प्रयोगांमुळे व उपयुक्त अनुभवामुळे सूर्यकिरणांत अलौकिक शक्ति आहे, हें निश्चितपणें सिद्ध झाले आहे. सर्वसामान्य आरोग्यरक्षणाच्या कामीं सूर्यप्रकाशाचा जितका उपयोग आहे तितकाच किंवा त्याहूनहि जास्त उपयोग क्षयासारखे भयंकर व चिवट रोग बरे करण्याकडे आहे. शस्त्रक्रियेच्या योगानें सुद्धा ज्या शारीरिक विकृति सुधारतां येत नाहीत त्या सूर्योपचारानें नीट करतां येतात असें डॉ. रोलिअरनें साधार व सप्रयोग सिद्ध करून दाखविलें आहे. एका मुलाच्या पाठीच्या कण्यांत कांहीं विकृति उत्पन्न झाली होती व त्यांत तिला क्षयाची भावना झाली होती. तिचे सर्व विकार माहींसे करून तिला पूर्ण निरोगी बनविण्याचें कार्य

निसर्गोपचार

सूर्यकिरणांच्या द्वारे डॉ. रोलिअरने केले. एका मुलाला हाड्याक्षय झाला असल्यामुळे त्याच्या सर्व सांध्यांना विकृति आली होती. डॉ. रोलिअरने या मुलाला आपल्या लेसिन येथील 'सूर्यप्रभामंदिरांत' कित्येक दिवस नुसत्या सूर्यकिरणांवर ठेवले व काहीं दिवसांच्या आंत त्या मुलाने जणू काय पुनर्जन्मच घेतला असे म्हणण्यास हरकत नाही. कारण सूर्योपचारानंतर तो मुलगा इतका अंतर्बाह्य बदलून गेला की हाच का तो पूर्वीचा क्षयी, असे कोणालाहि ओळखता येणे शक्य नव्हते. सूर्यकिरणांचे हे असामर्थ्य अद्भुत नाही असे कोण म्हणेल ? कोपनहेगन येथील डॉ. फिन्सेन यांनी डॉ. रोलिअरप्रमाणेच १८९९ सालापासूनच सूर्यकिरणांचे प्रयोग चालविले होते. त्यांच्या प्रयोगशाळेत निरनिराळ्या प्रकारचे रोगी येऊन गेले व बहुतेक प्रत्येकजण डॉ. फिन्सेनच्या सूर्योपचाराने बरा झालेला आहे. आपल्या अनुभवांचे सार सांगतांना ते म्हणतात की, मुलाच्या सर्वसामान्य वाढीच्या दृष्टीने सूर्यकिरणांचे जेवढे महत्त्व आहे तेवढेच बहुजनसमाजाच्या आरोग्यरक्षणाच्या दृष्टीनेहि आहे. आपले अन्न आणि पाणी यावरहि सूर्यकिरणांचा हितावह परिणाम होत असतो. ज्या भाज्यांना किंवा फळांना भरपूर सूर्यप्रकाश मिळतो त्या चागल्या फोफावतात व त्यांत सूर्यकिरणापासून मिळणारी जीवनद्रव्ये उतरतात. जी गोष्ट फळांची व भाज्यांची तीच माणसांची. मनुष्यालाही सूर्यकिरणांच्या रूपाने जीवनसत्त्वांचा लाभ होत असतो.

मातीचे उपचार

नैसर्गिक उपचारांत हवापाण्याप्रमाणे मातीच्या उपचारांनाही स्वतंत्र स्थान आहे. पंचमहाभूतांत पृथ्वी हे जें तत्त्व आहे तेंच मातीच्या रूपाने निसर्गोपचारांत उपयोगांत आणले जाते.

मातीचे उपचार कित्येक बाबतींत फार आश्चर्यकारक गुण देतात. आपल्या शरीरांत मृत्तिकेचा भाग मूलतत्त्वाच्या रूपाने बराच मोठा आहे, म्हणून त्यावर मातीचा परिणाम घडतो यांत कांहीं आश्चर्य नाही. मातीला सर्व लोक पवित्र मानतात. आपण स्वच्छतेकरता जर्मन मातीने सारवतो. हात धागेरडे झाले असले तर आपण माती लावून ते स्वच्छ करतो. पाणी स्वच्छ करण्याकरिता आपण तें मातीतून किंवा रेंतीतून गाळून घेतो. इत्यादींवरून आपणांला साधा-

नै स गिं क उ प च्च ा र

रण असें अनुमान करतां येतें कीं, मातीमध्ये कित्येक उत्तम गुण असणें शक्य आहे. डॉ. कुन्हे यानीं ज्याप्रमाणे पाण्याविषयीं फार विचारपूर्वक व अनुभव-पूर्वक अत्यंत उपयुक्त माहिती दिली आहे, त्याप्रमाणें जुस्ट नांवाच्या एका जर्मन शोधकानें मातीविषयीं लिहिले आहे. मातीच्या उपचारानें असाध्य रोगही बरे होतात असें त्यांचे मत आहे.

मात्र मातीच्या संबंधीं एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची कीं, उपचारासाठीं जी माती वापरावयाची ती अगदीं स्वच्छ जागेंतली व चांगली असली पाहिजे. वाटेल तिथली रस्त्यावरची माती घेण्याचा काहीं उपयोग नाही, उलट ती अपायकारक असते. सर्व प्रकारच्या मातीचे गुणधर्म सारखेच दिसून येत नाहींत. काळ्या मातीपेक्षां पावसानें वाहून आलेला नदींतला तांबडा गाळ अधिक गुणकारी आहे. माती स्वच्छ जागेंतून खणून काढावी. फार चिकट माती वापरूं नये. जरा रेतोड व कर्मा चिकट माती सर्वांत चांगली. ती बारीक चाळणींतून चाळावी आणि मग थंड पाण्यांत भिजवावी. शरीरावर जरूर तेथें तिचा लेप लावावा अगर पातळ फडक्यांत पोटळीं बाधून तिचा उपयोग करावा.

घरगुती उपचार या दृष्टीनें माती ही एक मौल्यवान् वस्तु आहे. भाजलेल्या जागीं ताबडतोब ओली माती लावल्याने तेथील आग बंद होते व तेथें सूजही येत नाही. फार कडक थंडी पडली म्हणजे पुष्कळ वेळां हातपाय लाल होऊन त्यांना सूज येते. त्यावर मातीचा लेप लावल्यानें लागलींच आराम वाटतो. चावलेल्या विंचवाच्या दंशावर जितक्या ताबडतोब माती लावावी तितका त्वरित गुण येतो.

महात्मा गांधींनीं मातीच्या उपचारांचे पुढील अनुभव प्रथित केले आहेत:—

आमांश झाला असतां ओटीपोटावर मातीचा जाड लेप दिल्यानें दोन तीन दिवसांत आमांश बंद झाला. डोकें दुखत असतां मातीचा जाड लेप डोक्यावर बांधल्यामुळें लागलींच बरे वाटलें.

डोळ्याची आग झाल्यास, डोळ्यांवरच मातीची जाड वडी ठेवली असतां आग शमते.

घक्का लागून सूज आली असली तर मातीचा थर दिल्यानें सूज नाहोंशीं होते व दुखणेंही थांबतें.

निसर्गोपचार

बद्धकोष्ठता आली असतां ओटीपोटावर मातीच्या लेपाचा चांगला गुण येतो. पोटांत दुखत असेल तर मातीचा लेप दिल्यानं बरें वाटतें. अतिसारही याच उपायानं आटोक्यांत येतो. अतिशय ताप आला असला तर ओटीपोटावर बडोक्यावर मातीचा जाड लेप दिल्यास एक दोन तासांत ताप उतरतो.

गळवे, खरूज, गजकर्ण वगैरे त्वचाविकारांवर मातीचा चांगला उपयोग होतो.

एनिमा

शरीरांत सांचलेली घाण नाहीशी करण्यासाठी व शरीराची अंतःशुद्धि करण्यासाठी एनिम्यासारखा दुसरा सुलभ व रामबाण उपाय नाही. या उपायानं कोठ्यांत सांठलेलीं विषं बाहेर पडतात व शरीर निरोगी होण्यास अत्यंत मदत होते. अपचन, पोटांत वात धरणं, अजीर्ण, मलावरोध वगैरे कोठ्यांत बिघाड होऊन कोणत्याहि प्रकारचे झालेले रोग एनिम्यामुळं निवारण होऊं शकतात. कोणत्याहि रोगाच्या निवारणाची पूर्वतयारी म्हणजे लंघन व शरीरशुद्धि ही आहे. लंघनाला बाहेरचें साधन लागत नाही, पण शरीरशुद्धीला लागतें. एनिमा हें यांत्रिक साधन शरीरशुद्धीच्या दृष्टीनं इतकें बहुमोल आहे कीं, निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनं जरी त्याची गणना अनैसर्गिक व कृत्रिम उपचारांत होत असली तरी त्याच्या उपयुक्तेमुळं तें सर्वमान्य झालें आहे. शरीरांतिल घाण नाहीशं करण्याला केवळ रेचक अगर सारकं द्रव्य उपयोगी पडत नाही. औषधी रेचकांमुळं शरीराच्या अंतस्त्वचेवर अनेक दुष्परिणाम घडून येतात व सारकं द्रव्यांचे उपयोग अगदीं तात्पुरता वरवर होतो. एनिमा हें जरी यांत्रिक साधन असले तरी त्याच्या द्वारें पाण्याशिवाय दुसरें काहीं शरीरांत जात नाही. कोठा साधुण्याचें एक साधन यापलीकडे एनिम्याचें अधिक कार्य नसल्यामुळं त्याबाद्द नापसंती दर्शविण्याचें मुळींच कारण नाही. एनिम्याची उपयुक्तता पाहूनच केवळ नाइलाज म्हणून निसर्गोपचार-शास्त्रज्ञांनीं निसर्गोपचारांत त्याचा समावेश केले आहे. एनिमा हें काहीं औषध नाही किंवा रसायनहि नाही. वास्तविक पाहिं तर त्याची जलोपचारांतच गणना केली पाहिजे.

मलावरोधावर एक उपाय या नात्यानं किंवा शरीरशुद्धीचें एक साधन म्हणू एनिम्याचा अतिशय उपयोग आहे यात वाद नाही. पण एनिम्यामुळे बद्धकोठ्याचीं होईल अशी जर समजूत असेल तर ती चुकीची आहे. कोठा सा

नैसर्गिक उपचार

करण्यापलीकडे एनिम्याचा जास्त उपयोग नाही. पण त्याचबरोबर हॅही ध्यानांत ठेवले पाहिजे कीं एनिमा कितीही उपयुक्त असला तरी त्याची संवय लागणें हें अपायकारक आहे. कारण एनिमा हा शरीरशुद्धीचा कृत्रिम व यांत्रिक उपाय आहे; फक्त जरूरीच्या प्रसंगीच तो अमलांत आणला पाहिजे. तसेंच हॅही एक लक्षांत ठेवले पाहिजे कीं, बाजारी रेचकें, मॅमेशिया अगर पॅरोफिन असल्या औषधी द्रव्यापेक्षां कोठा साफ करण्यासाठीं एनिम्याइतका दुसरा परिणामकारक उपाय नाही. तथापि कोठ्याच्या वरचा भाग एनिम्यानें साफ होऊं शकत नसल्यामुळें एरंडेल अगर सोनामुखीचा काढा यांचा अवश्य उपयोग केला पाहिजे. एनिम्याचा जर सर्वांत जास्त फायदा कोणत्या वेळीं होत असेल तर तो लंघनाच्या वेळीं होतो. शरीरांत नवीन अन्न येण्याचे आंत शरीरांत सांचलेली घाण काढून टाकणें हें केव्हांही युक्तच होईल. आणि ज्यावेळीं पूर्ण लंघन सुरू असतें त्यावेळीं जर दररोज एनिमा घेतला तरच त्या लंघनाचा खराखुरा उपयोग होतो. कारण एनिम्याशिवाय लंघन एका दृष्टीनें निष्फळ ठरतें. कित्येकदां आंतड्यांच्या अगदीं आंतल्या बाजूला जो मळ जाऊन बसतो तो एनिम्यानें बाहेर निघूं शकत नाही. तो एरंडेल व एनिमा या जोड उपायांनीं साफ धुवून जाऊं शकतो.

एनिमा कसा घ्यावा याबद्दल अनेक मते आहेत. एनिमा घेण्याची खरी शास्त्राय पद्धत अशी आहे—गुडघे टेकून पुढें रेलून बसावें व दोन्ही हातांवर छातीचा भार घेऊन डोकें वळकटीवर टेकावें. या पद्धतीनें पोटांत योग्य प्रकारें पाणी जातें. पोटांत जितकें जास्त पाणी जाईल तितकें बरें. पाणी कोमट असावें व त्यात एक संबंध लिंबू पिळावें. पोटांत पाणी घेतल्यावर कांहीं वेळ त्याच स्थितींत गुंडघे टेकून बसावें व पाणी दावून धरावें. शौचाच्या वेळीं पोटा हलकें हलकें चोळल्यास फायदा होतो.

आनंदी वृत्तीचें महत्त्व

आरोग्याशीं हंसण्याचा व आनंदी वृत्तीचा अत्यंत निकट संबंध आहे, झाडांच्या, फळपुष्पांच्या किंवा भाजीपाल्याच्या वाढीसाठीं जसें सूर्यप्रकाशाचे महत्त्व आहे, तसेंच शरीराच्या वाढीला आनंदाचे व हास्याचें महत्त्व आहे. आपल्या पचनक्रियेला जबाबदार असणारी जीं इंद्रियें आहेत त्यांना जरूर असलेला व्यायाम हंसण्यामुळेंच मिळत असतो. मनमुराद हंसण्यामुळें

नि स र्गो प चार

फुफुसांना जो व्यायाम मिळतो तो शरीराला अत्यंत उपयुक्त असतो. ज्याचें आयुष्य हास्य व आनंद यांनी भरलेलें आहे, त्याला निराळ्या आरोग्यसाधनांची जरूरी नाही. कारण निरोगी माणूसच उत्कृष्ट प्रकारचा हास्यविनोद करूं शकतो व आपलें आयुष्य आनंदी राखू शकतो. आनंदी स्वभावाचीं माणसे नेहेमीं उत्साहभरित असतात. त्यांना कोणत्याच कामाचा कंटाळा येत नाही अगर केलेल्या कामाचा शीण वाटत नाही. हास्यामुलें शरीर नेहेमीं उत्तेजित व ताजेतवानें रहातें व मनाचाही उल्हास वाढतो. अनेक आरोग्यतज्ज्ञांचें असें म्हणणें आहे कीं, दररोज प्रत्येकजण काही वेळ तरी मोकळ्या मनानें खदखदां हंसेल तर त्याला कधींहि औषधाची जरूरी भासणार नाही. हास्य हेंच एक प्रकारचें उत्तेजक व पौष्टिक औषध आहे. जो माणूस कधींहि हंसत नाही, तो सहवास ठेवण्याच्या लायकीचा नाही, असें एखादे वेळीं म्हणण्यास हरकत नाही. कारण त्याच्या चेहऱ्यामुलें शेजाऱ्याच्या आनंदी जीवनांत सुद्धां मिठाचा खडा पडतो. यासाठीं ज्यांच्या जीवनांत आनंद भरून राहिला आहे, किंवा जे मनमुराद हास्यविनोद करतात, असेच स्नेहीसोबती निवडले पाहिजेत. दुर्मुखलेल्या माणसांचा सहवास हें जगांतलें सर्वांत मोठे दुदैव आहे; ज्यांना आपले आयुष्य सुखी व समाधानी व्हावे असें वाटत असेल त्यांनी दररोज कांहीं वेळ तरी मुक्तकंठाने मनमुराद हंसले पाहिजे.

हस्तव्यवसाय

औषधांशिवाय व शस्त्रक्रियेशिवाय रोगनिवारणाचा एक नवा नैसर्गिक मार्ग नुकताच एका अमेरिकन डॉक्टरानें शोधून काढला आहे. या डॉक्टराचा शोध असा आहे कीं, रोग्याला अर्धोगवायु, उसण, पाठदुखी, संधिवात यासारखे शारीरिक रोग अगर वेड, अपस्मार, उन्मादवायु यांसारखे मानसिक विकार झाले असताल तर त्याला निरनिराळ्या प्रकारचें प्रत्यक्ष शारीरिक काम करावयाला लावावयाचें, म्हणजे हे विकार आपोआप आटोक्यांत येतात. एकाद्या रोग्याला जर गुडघ्यांत संधिवात झाला असेल तर त्याला पायांनीं चालविण्याचें शिवणकामाचें यंत्र देऊन त्याच्याकडून पुष्कळ शिवणकाम करून घेतां येतें. यायोगें त्याच्या स्नायूंची योग्य ती चलनवलनक्रिया होते. एकाद्या रोग्यावर शस्त्रक्रिया करण्यांत आली आणि ती जखम बरीच त्रासदायक असली तर त्याचें

नैसर्गिक उपचार

मन कुठेंतरी गुंतवून ठेवण्यासाठी त्याला साजेसा असा हस्तव्यवसाय देण्यांत येतो. अर्थात् हा हस्तव्यवसाय केवळ रोग्याचें मन दुसरीकडे गुंतवून ठेवण्यासाठी व रमविण्यासाठी असल्या मुळे त्याला धंद्याचें स्वरूप नाही हें सांगावयास नकोच. हे हस्तव्यवसाय निरनिराळ्या प्रकारचे असतात. मूर्ति-चित्रे बाहुल्या तयार करणे, लोकरांचे मोजे गळपटे विणणे, सुतारकाम, शिल्पकला, लाकडी ठोकळ्यांच्या आकृत्या बनविणे इत्यादि अनेक प्रकारचे असतात. हस्तव्यवसायांच्या द्वारे रोगनिवारण करण्याच्या या पद्धतीला 'ऑक्युपेशनल थेरेपी' असें नांव आहे. ही चिकित्सापद्धत आजच नवीन अस्तित्वांत येत आहे असें नाही. ती प्राक रोमन लोकांच्या काळांही उपयुक्त समजली जात असे. इ. स. १७२ मध्ये ग्रीक तत्त्वज्ञ गेलन यानें या पद्धतीची विशेष शिफारस केली होती. व या पद्धतीला रोगनिवारणाचा नैसर्गिक डॉक्टर असें त्यानें नांव दिलें होतें. अमेरिकेंत पेन्सिलव्हानिया, बोस्टन, सेंट लुई, फिलाडेल्फिया, न्यूयार्क इत्यादि प्रमुख ठिकाणी अशीं हस्तव्यवसायाचीं इस्पितळे असून तेथें निरनिराळ्या रोगांवर विविध प्रकारचे प्रायोगिक उपचार करण्यांत येतात

अंगमर्दन

गार पाण्याच्या उपचाराप्रमाणेंच शरीराला मर्दनाचाहि उपयोग होता मर्दन हा एक प्रकारचा यांत्रिक उपाय असला तरी त्यायोगें शरीरांतील अशुद्धि नाहीशी होऊं शकते. मर्दनामुळे रक्ताभिसरणाला जोराची गति मिळते. त्वचेतलीं सूक्ष्म रंध्रे खुलीं होऊन रक्त चांगल्या प्रकारें खेळूं लागतें, शरीरांतील उत्साहशक्ति उत्तेजित होते. शरीराच्या पेशींत अनिष्ट व विषारी द्रव्ये सांचलीं तर त्यांपासून शरीरांत रोग उत्पन्न होतात हें सर्वास माहांतच आहे. हीं अनिष्ट द्रव्ये सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांतून सांचून राहिलीं तर शरीराच्या उत्सर्गद्रियांचे विशेषतः त्वचेचें नेहमींचें कार्य योग्य प्रकारें होत नाही. हें कार्य नीटपणें चालूं करण्यासाठीं मर्दनाचा अतिशय उपयोग आहे. रक्ताचा प्रवाह जर कोठें खंडित झाला असेल तर त्वचेवर मर्दन केल्यानें तो नीटपणें चालूं होतो. अशुद्ध रक्त शुद्ध करण्यासाठीं फुफुसांकडे पाठविलें जातें. प्राणवायूच्या सहाय्यानें रक्ताभिसरण जोराचें होऊं लागतें. ज्या पेशींतून रक्त सांखळून राहिलें असेल त्या मोकळ्या होतात व अशाप्रकारें राधिराभिसरणाची क्रिया चालू होते.

नि स गों प चार

शरीरांतील मांसल भाग चोळल्याने रक्ताचा प्रवाह शरीराच्या पृष्ठभागापर्यंत येऊन पोचतो आणि शरीरात सांचलेली घाण त्वचेच्या द्वारे बाहेर पडते,

मर्दनाशिवाय अंग दाबणे, रगडणे, नेपणे, बुक्या मारणे, इत्यादि विविध क्रियाचाहि या उपचारात अंतर्भाव होतो.

रोगनिवारक आहार

बहुतेक रोगांची उत्पत्ति चुकीच्या व अयुक्त आहारामुळे व अत्यशनामुळे होत असते, हे तत्त्व अत्यंत महत्त्वाचे आहे. चुकीच्या आहारामुळे ज्याप्रमाणे रोगांचा उद्भव होतो, त्याप्रमाणे युक्ताहारामुळे रोगनिवारण होतें, हाही तितकाच सनातन सिद्धांत आहे. जुनाट रोग बरे करण्याच्या कामी जर कोणता उपाय उपयुक्त व गुणावह ठरत असेल तर युक्ताहार हा ठरतो. प्रो. शिटेंडन या नामांकित आहारशास्त्रज्ञाने म्हटल्याप्रमाणे अयुक्ताहार किंवा कदात्रसेवन हे अनेक रोगांच्या मुळाशी असते.

कमी प्रतीचा व चुकीचा आहार शरीराला जसा अनिष्ट असतो त्याप्रमाणेच जरूरीपेक्षा अधिक आहार अनिष्ट आहे. वजनात फाजील वाढ होणे, आळस, निद्रानाश, अपचन, मलावरोध हे अत्यशनाचे दुष्परिणाम आहेत. आहाराचा अतिरेक करणाऱ्या खादाड लोकांत कॅन्सरचे प्रमाण अधिक असते. रक्ताचा दाब वाढणे, फेफरे येणे, आंतड्यावर ताण पडल्यामुळे पचनेंद्रिये दुर्बळ होणे, शरीरांत आम्ल द्रव्यांचा फाजील संचय होणे, यकृत बिघडणे ही अधिक खाल्याची फळे होत. ज्याला दिवसभर घाम गळेतो शरीरकष्ट करावे लागतात त्याला जरूरी असणारा आहार जर गादी-तक्क्याशी टेकून दिवसभर बैठे काम करणारा घेऊं लागला तर तो आहार त्याला युक्त होईल काय ? प्रत्येकाने आपापल्या व्यवसायानुसार. आपला आहार ठरविला पाहिजे.

डॉ. जॉन हार्वे केलॉग या जगप्रसिद्ध आहारशास्त्रज्ञाने चाळीस वर्षे आहारासंबंधी अनेक प्रयोग करून व अनुभव घेऊन एक प्रचंड ग्रंथ तयार केला आहे. या ग्रंथांत त्याने आहाराचे निरनिराळे भाग पाडले असून त्यांतील 'शरीरशुद्धीचा आहार' या आहार-प्रकाराला महत्त्वाचे स्थान दिले पाहिजे. ज्या आहारामुळे रोगांचे निर्मूलन होतें व पोषणाच्या दृष्टीने शरीराची उपासमार होत नाही त्या आहाराला 'शरीरशुद्धिकारक आहार' असे म्हणता येते. या

नैसर्गिक उपचार

आहारात सेल्युलोज ऊर्फ तंतुमय द्रव्ये प्रामुख्याने असतात. भाज्या व फळे हे या आहारातील दोन प्रमुख भाग आहेत. फळांचा रस व भाज्या आणि भाज्यांचे पाणी ऊर्फ कढण हा आहार कोणत्याही रोगावर उपयुक्त आहे. विशेषतः ज्या वेळी रोग्याला हलके अन्न देण्याची जरूरी असते त्या वेळी फळांचा रस व भाज्याचे कढण या व्यतिरिक्त दुसरा कोणताही आहार गुणावद्द ठरत नाही. हा आहार नुसता शरीरपोषक नाही, तर रोगनिवारक आहे.

अंधरुणावर पडलेल्या आजारी माणसाला फळे देऊ नयेत, भाज्याचे पाणी द्यावे. कारण फळांचे पौष्टिक गुणधर्म असतात, पण भाज्यांचे तसे नाही. भाज्यात उत्कृष्ट प्रकारचे खनिज क्षार असल्यामुळे शरीरातील रोगबीजे नाहीशी करण्याच्या कामी भाज्यांचा जितका उपयोग होतो तितका फळांचा होत नाही. म्हणूनच भाज्याची गणना 'रोगनिवारक आहारांत' करण्यात आली आहे. दूध व फळे हा 'शरीरपोषक आहार' असल्यामुळे आजारीपणात त्याचा उपयोग नाही हे उघड आहे. कागदी लिंबाचा अगर संत्र्याचा रस यांतही रोगनिवारक गुणधर्म आहेत, पण त्याहीपेक्षा भाज्याचे कढण किंवा वाटलेल्या भाज्याचा रस यात अधिक आहेत.

साधारणपणे प्रत्येक जुनाट रोगात फळे व भाज्या हा शरीरशुद्धीचा आहार अनेक प्रकारे गुणकारक ठरतो. आहारातिरेकांमुळे पोटात जेव्हा मळ सांचतो त्या वेळी हा आहार परिणामकारक होतो. अयोग्य आहार हे जसे मलावरोधाचे मूळ कारण आहे, त्याप्रमाणे युक्ताहार हा मलावरोधावर रामबाण उपाय आहे. आहाराच्या बाबतीत शास्त्रीय दृष्टीने यथायोग्य फरक केला तर जिव्हालौल्यामुळे उत्पन्न झालेला कोणताही रोग आटोक्यात येऊ शकतो. कोंडा व तंतुमय द्रव्ये ही जर आहारात भरपूर असतील तर मलावरोधाचे निवारण होते. कोंडा असलेल्या अन्नाचा आहार हा मलावरोधावर प्रभावी उपाय आहे, ही गोष्ट आतां नामांकित डॉक्टरांनी व शरीरशास्त्रज्ञांनी एकमताने मान्य केली आहे. गव्हांतील, तादुळांतील किंवा इतर धान्यांतील कोंडा आंतव्यांतील घाग बाहेर काढण्याच्या दृष्टीने फार उपयुक्त आहे. कोंड्यामुळे कोठा विशेष उद्दीपित होतो. कोंड्याप्रमाणेच पालेभाज्यांतील तंतुमय रेषाद्रव्यामुळे आंतची स्वच्छ होतात व एकंदरीने शरीरशुद्धि होते.

नि स र्गो प चार

फलाहाराचा तर रोगनिवारणाशी साक्षात् संबंध आहे. फळांत जीं क्षार द्रव्ये असतात तीं शरीराच्या सुस्थितीला व पोषणाला उपयुक्त असतातच, पण त्याही-पेक्षां रोगांचा प्रतिबंध किंवा प्रतिकार करण्याच्या कामीं त्यांचा विशेष उपयोग होतो. ज्या आहारांत क्षारयुक्त पदार्थ अधिक तो आहार आदर्श आहार म्हटला पाहिजे. आहारांत आम्लद्रव्यांचें प्रमाण एक पंचमांशापेक्षां अधिक असलें तर तें अनिष्ट म्हटले पाहिजे. तांदूळ, कणिक, गहू, सर्व प्रकारचे धान्य, डाळी, चहा, कॉफी, मांस अंडी हीं आम्लद्रव्ये आहेत, तर कोबी, बटाटे, मुळे, हिरव्या पालेभाज्या, दूध व सर्व प्रकारचीं फळे यांचे गुणधर्म क्षारमय आहेत. म्हणून कार्यक्षमता, उत्साहशक्ति, निरोगीपण, दीर्घायुष्य इत्यादि गोष्टी ज्याला संपादन करावयाच्या असतील त्याने फलाहार घेतला पाहिजे.

फळांच्या बाबतींत सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट कोणती असेल तर तीं पचण्यास हलकीं असतात. फळांव्यतिरिक्त इतर अन्न-पदार्थांपैकीं फारच थोडा भाग शरीरांत शोषला जातो व बाकीचा निरुपयोगी म्हणून बाहेर टाकला जातो. गहू, डाळ, तांदूळ, इत्यादि धान्यापासून केलेले पदार्थ पचण्यास कठीण असतात, त्यामुळे आंतडीं खराब होतात. बहुतेक लोक अन्न चांगलें चावून खात नाहीत, त्यामुळे हें अर्धवट चर्वण केलेले अन्न पचविण्यासाठीं आतड्यांना जास्त श्रम पडतात. परंतु फळांचा बहुतेक भाग शरीराशी लवकर एकजीव होऊं शकतो. फळे पचण्यास फार हलकीं असल्यामुळे तीं पचविण्यास आंतड्यांना फारसा त्रास पडत नाही, त्यामुळे तीं जास्त दिवस काम करूं शकतात. आणि म्हणूनच फलाहारावर रहाणारीं माणसें जास्त दिवस जगूं शकतात. निरनिराळ्या फळांत सर्व जीवनसत्त्वे व खनिज द्रव्ये भरपूर प्रमाणांत असल्यामुळे या द्रव्यांच्या उर्णावेमुळे जे रोग उत्पन्न होण्याचा संभव असतो ते होण्याची भीति रहात नाही. पुष्कळशा फळांत विविध व उपयुक्त आम्ल द्रव्ये असतात. या द्रव्यांचें शरीरांत क्षार द्रव्यांत रूपांतर होतें, व त्यांच्या योगाने शरीरांतील अंतर्भाग नेहमीं क्षारमय राहून प्रकृति पूर्ण निरोगी रहाते. लिंबें, संत्रां बगैरेसारख्या फळांचे अंगीं पाचक व शरीरशुद्धिकारक गुणांबरोबर पोषक गुणधर्म असल्या-मुळे त्यांच्या नित्य व नियमित सेवनानें बद्धकोष्ठता, अपचन, बगैरे आंतड्याचे रोग बरे होऊं शकतात. संत्रां व अंजीर या फळांत 'क' जीवनसत्त्व व कॅल्शम भरपूर प्रमाणांत असल्यामुळे दांतांचे सर्व रोग या फळांच्या सेवनामुळे

नैसर्गिक उपचार

नाहीसे होतात. रक्तामधील लोहाची उणीव भरून काढण्यासाठी द्राक्षांचा विशेष उपयोग होतो. अशुद्ध रक्तामुळे उत्पन्न झालेले खरूज, नायटे वगैरेसारखे त्वचारोग बरे होण्यास केळांची पुष्कळ मदत होते. केळीं खाण्याने बरेचसे डोळ्यांचे रोगही आटोक्यांत येऊं शकतात. मलेरियाचे तापांत डाळिंबाचा रस फारच गुणकारक आहे व ताप कमी होण्यास त्याचें बरेंच सहाय्य होतें. टॉयफॉइड तापाच्या आजारांत द्राक्षाचा रस पुष्कळ उपयोगी आहे. फळांच्या नित्यनियमित सेवनामुळें शरीरांतील अनेक रोग औषधाशिवाय आपोआप बरे होतात.

आरोग्यासाठीं मिताहार

निरामयत्व, उत्तम प्रकारचे आरोग्य व दीर्घायुष्य या गोष्टी मनुष्याला जितक्या महत्त्वाच्या आहेत तितकी महत्त्वाची गोष्ट जगांत दुसरी कोणतीहि नाही. आरोग्य व दीर्घायुष्य यांचा आपल्याला अचूक लाभ. व्हावा असें ज्याला वाटत असेल, त्यानें आपल्या जिभेवर पहिल्यानें बंधन घातलें पाहिजे. खाण्यापिण्यांत अगदी चुकूनहि अत्याचार न करणे हा आरोग्य व दीर्घायुष्य यांच्या लाभाचा अगदीं अचूक मार्ग आहे. लुई कार्नेगे यानें आपल्या मिताहारावरील पुस्तकांत स्वतःचे जे अमोल अनुभव प्रथित केले आहेत त्यावरून या मार्गाची यथार्थता कोणालाहि प्रतीत झाल्यावांचून राहणार नाही.

खाल्लेल्या अन्नाचा रस झाल्यानंतर त्याचा जो मळ रहातो त्याचें शरीरांतून निःशेष उत्सर्जन झाल्यास आरोग्याचा विघाड कधीच होत नाही. त्यांतला कांहीं मळ शिल्लक राहिल्यास तो तेथे आंबून कुजतो. त्याचीं मग विषारीं द्रव्यें बनतात. तीं रक्तांत मिसळून त्यांचा प्रवाह दूषित करतात. शरीरांतील रक्ताचा प्रवाह असा दूषित झाला कीं, रोगाची उत्पत्ति होते. याचाच अर्थ अशुद्ध रक्त म्हणजेच रोग. यावरून मळाचें निःशेष उत्सर्जन होण्याचें महत्त्व केवढें आहे, हें लक्षांत घेईल. जो अत्यशन करतो, त्याच्या कोठ्यांत मळाचा साठा खूप असतो. त्याच्या कोठ्यात वातहि धरतो. आपण कितीहि खाल्लें तरी जितकें अन्न पचविण्याचे कोठ्याचें अंगी सामर्थ्य असते, तितकेंच तो पचवितो. बाकीचें अन्न कोठ्यांत कुजून रोगोत्पत्तीला मात्र कारणीभूत होतें. यावरून मनुष्यानें अत्यशन न करतां मिताहार केल्यास त्याचें आरोग्य चांगलें राईल, हें निराळें सांगण्याचें कारण नाही.

नि स र्गो प चार

कच्चा आहार

सर्सा आहार म्हणून कच्चा आहार जरी सर्वमान्य ठरला नाही तरी काहीं रोगांत खास वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या त्याला फार मोठे महत्त्व प्राप्त झाले आहे. शिजविलेले मऊ अन्न खाण्याची संवय झाल्यामुळे व कालानुसार बदललेल्या परिस्थितीमुळे आपण अन्न चांगले चावण्याची क्रिया विसरत चाललो आहोत. विशेषतः मोठ्या शहरी जेथे घाईने जेवून ऑफिसांत जाणारा मोठा वर्ग आहे अशा ठिकाणी तर अन्न चांगले चावून खाण्याची क्रिया अजीबात नाहीशी होत चालली आहे. त्यामुळे पोटाला अन्नाचे पचन करण्याचा त्रास होत असल्याने पोटाच्या बारीकसारीक व किरकोळ रोगांचे प्रमाण निःसंशय वाढले आहे. अशा परिस्थितीत जर आठवड्यांतून एक दोन दिवस कच्चा आहार घेण्याची प्रथा पडली तर चर्बणाची संवय पुन्हा जडल्यामुळे पोटाचे काहीं रोग कमी होतील व शरीरस्वास्थाच्या दृष्टीने एकंदरीने फायदाच होईल. कच्चा आहार पूर्ण चवण केल्याशिवाय सहजगत्या घशाखाली उतरत नाही, त्यामुळे चर्बणाची संवय आपोआपच होते.

शरीरातील वाढलेली चर्बी घालविण्यासाठी तर कच्चा आहार अतिशय अप्रतिम आहे. वाढत्या स्थूलतेबरोबर माणसाची भूक, झोप व आळस वाढत असतो व या वाढणाऱ्या भुकेमुळे लठ्ठ माणसे पुष्कळदा खादाड झालेली दिसून येतात. लठ्ठ माणसांनी जर कच्चा आहार सुरू केला तर त्यांचा खरा फायदा झाल्यावाचून रहाणार नाही. कच्चा आहार नीट चावून खावा लागत असल्यामुळे लठ्ठ माणूस कितीही खादाड असला तरी त्याचे पोट लवकर भरते व त्याच्या भुकेची तृप्ति होते. आहाराचे प्रमाण एकंदरीने पुष्कळच कमी झाल्यामुळे त्याचे शरीर झडू लागते. मिठाचे प्रमाण देखील कमी झाल्यामुळे चर्बीच्या द्वारे शरीरांत सांठलेला जलांश जास्त लघवीच्या रूपाने बाहेर निघून जातो. लठ्ठपणावर इतर जे कृत्रिम उपचार करतात त्यापेक्षा हा कच्च्या आहाराचा प्रयोग सर्वांत परिणामकारक आहे.

कच्च्या आहारांत प्रोटीन्स ऊर्फ पौष्टिक द्रव्ये कमी असल्यामुळे मूत्रपिंडाच्या व जठराच्या व्याधीत तो उपयुक्त व हितावह ठरतो. या आहारांत सेल्युलोज ऊर्फ तंतुमय द्रव्ये व चोथा जास्त असल्यामुळे तो सारक असतो. त्याचप्रमाणे फळफळावळ व भाज्या यांतील पचन न होणारा भाग आंतच्यातील विषारी पदार्थांना शोषून घेतो व शरीराला त्यापासून होणाऱ्या अपायापासून शरीराने

नैसर्गिक उपचार

संरक्षण करतो. कच्च्या आहाराचे हे फायदे विशेषकरून मूत्रपिंडाच्या रोगावर फार उपयुक्त ठरतात. बद्धकोष्ठाच्या कांहीं प्रकारांत वरील गुणामुळे कच्चा आहार हें अप्रतिम औषधच होय. त्याचप्रमाणें मधुमेह, संधिवात, इ. विकारांत देखील कच्चा आहार त्यांत कमी असलेल्या प्रोटीनमुळे व आहाराचें एकंदर प्रमाण कमी असल्यामुळे उपयुक्त ठरला आहे.

कच्च्या आहारांत मीठ वर्ज्य असल्यामुळे नैसर्गिक रीत्या खाण्याच्या पदा-
र्थांत जितकें मीठ असेल तितकेंच शरीरांत जातें. त्यामुळे कच्च्या आहाराला निव्वळ हृदयाच्या व मूत्रपिंडांच्या रोगांतच महत्त्व प्राप्त झालें आहे असें नसून इतर रोगांतही त्याचें तितकेंच महत्त्व आहे. शरीरातील कोणत्याही जुनाट विकृतीवर मीठ नसलेला आहार औषधापेक्षा अधिक उपयोगी आहे, असें प्रो. मार्वन सारख्या प्रख्यात शास्त्रज्ञानें सप्रयोग ठरविलें आहे. संधिवात, त्वचारोग, दमा, इत्यादि रोगांत तर कच्च्या आहारापेक्षा दुसरा कोणताही उपचार परिणाम-
कारक नाही. त्याचप्रमाणें रक्तदाबाच्या विकारात कच्च्या आहारास उपचार-
दृष्ट्या हल्लीं बरेंच प्राधान्य आलें आहे. यावरून असें स्पष्ट दिसून येईल कीं कच्चा आहार सार्वत्रिक आहार म्हणून सर्वमान्य झाला नाही तरी वैद्यक-
शास्त्रदृष्ट्या काहीं रोगांत तो फार गुणकारी ठरला आहे.

नैसर्गिक उपचारपद्धति

तीव्र रोगाच्या बाबतींत नैसर्गिक उपचारपद्धति पुढीलप्रमाणें थोडक्यात सांगता येईल:—

शुद्ध व मोकळी हवा

- (१) रोग्याच्या खोलींत सतत ताजी हवा खेळत राहिली पाहिजे.
- (२) पूर्ण निर्बल अवस्थेत रोगाच्या शरीराला मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश यांचा संपर्क लागला पाहिजे.
- (३) रोग्याच्या समोवतालचे वातावरण गरम असतां कामा नये.

नैसर्गिक आहार

(१) फळे, भाज्याच्या कोशाबिरी व भाज्याचे कडण हा आहार अगदी थोड्या प्रमाणांत देणें.

नि स र्गो प चार

(२) तद्दान लागेल त्या वेळीं जरूर तितके पाणी देण्यास हरकत नाहीं. त्या पाण्यात कागदी लिंबाचा रस घातल्यास अधिक चांगले.

(३) तीव्र रोगाचें मान जर अधिक असलें तर कोणत्याच प्रकारचें अन्न देऊं नये. रोग्याला पूर्ण लंघन घालावें.

(४) रोग्याला जर पचनेंद्रियांचे विकार झाले असतील तर लंघन जास्तीत जास्त वाढविता येईल तितकें वाढवावें.

(५) मात्र लंघनाची समाप्ति करतांना विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण त्याच वेळीं रोग्याला खरें जपावें लागतें.

जलोपचार

(१) ताप खूप चढल्यास कपाळावर अगर डोक्यावर गार पाण्याची पट्टी ठेवावी.

(२) बर्फ अगर कढत पाणी याचा मुळीच उपयोग करूं नये.

(३) अंगावर गार पाण्याचे रुमाल ठेवले असल्यास त्वचेच्या द्वारें बाहेर येणारी घाण साफ करण्यासाठीं गार पाण्यानें स्नान करावें.

(४) अंगावर गार पाण्याची पट्टी किती वेळ ठेवावयाची याचा सारासार विचार केला पाहिजे.

औषधें

(१) रोग्याचा विकार दबण्यासाठीं अगर त्याचा तात्पुरता परिहार करण्यासाठीं कोणत्याहि प्रकारचीं विषारी औषधे अगर इंजेक्शनसारखे कृत्रिम उपचार करूं नयेत. ते सर्वथैव त्याज्य समजावेत.

(२) अगदांच जरूरी पडली तर सुंठ, लवंग, गवती चहा, अगर सोनामुखी या औषधी वनस्पतींचा उपयोग करण्यास हरकत नाहीं.

यांत्रिक उपचार

(१) पाठीचा कणा, हाडे, स्नायु इत्यादिकांच्या सुस्थितीसाठीं जरूर पडेल त्या वेळीं मर्दन, मालिश, घर्षण यांचा उपयोग करावा.

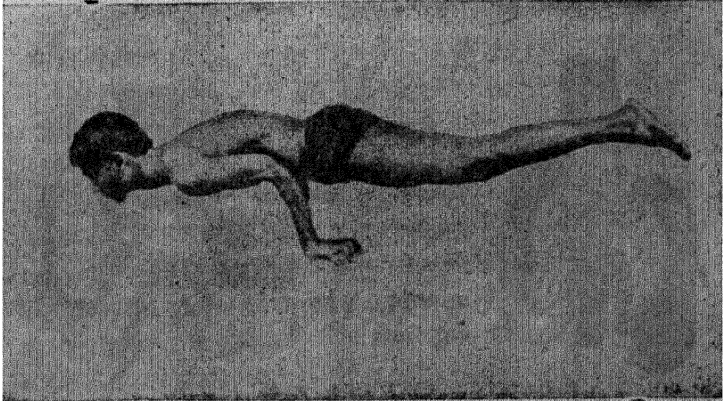
आनंदी व समाधानी मन आणि आजूबाजूचें आनंददायक व सुखकास्क बाताबरण यामुळें रोगाचें पाऊल मार्गें हटण्यास पुष्कळ मदत होते. कित्येक रोग नुसत्या मनःस्वास्थ्यानें बरे होऊं शकतात.



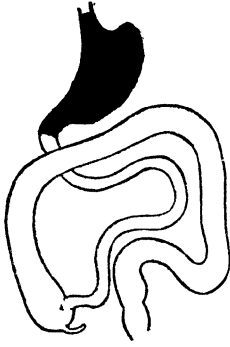
शीर्षासन



सर्वांगासन

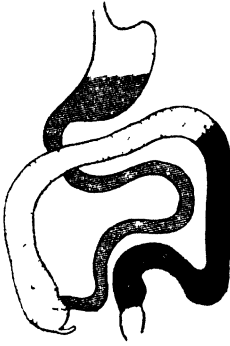
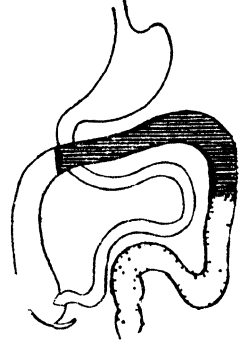


भृशङ्गासन.
मथुरासन.



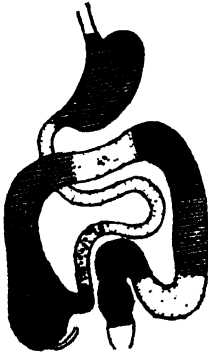
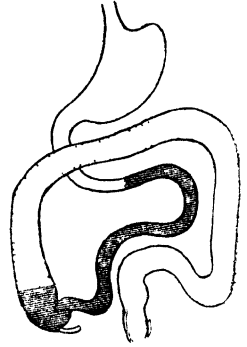
—एक जेवणानंतर

दोन जेवणानंतर



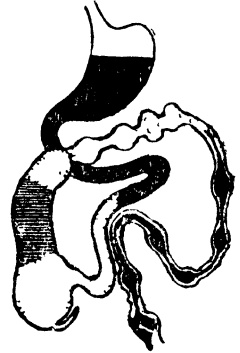
—रात्री निजण्यापूर्वी

दुसरें दिवशी सकाळी
शौचानंतर



—दिवसांतून एकदां
शौचास जाण्यानें
कोठ्याची होणारी
स्थिति

मलावरोध, आंत्ररोग
वैगरे विकार



कोठा व पचनेंद्रियें

कांहीं रोग व त्यांवरील उपचार

मलावरोध

मलावरोध हा सुधारलेल्या देशांतील लोकामध्ये इतका प्रचलित झाला आहे व तो आरोग्याला इतका विघातक आहे की, सध्यांच्या सुधारणेच्या शिखरावर पोचलेल्या जनतेचे नष्टचर्य त्यांत आहे असे म्हटल्यास हरकत नाही. मलावरोधामुळे आतड्यांत मळ सांचून राहिल्यामुळे तो कुजून लागतो व त्यापासून उत्पन्न झालेली विषे रक्तांत शोषली जातात. मलावरोधाच्या सौम्य प्रकारापासून सुद्धा आरोग्याची हानि होत असते ही गोष्ट पुष्कळांच्या ध्यानांत येत नाही,

मलावरोध आणि तत्सदृश रोग हे बहुधा आहारांतील दोष, व्यायामाचा अभाव, फाजील मानसिक श्रम इत्यादिकांपासून उत्पन्न होतात. तथापि मुख्यतः आहारातिरेक व चुकीचा आहार हे मलावरोधाचे मूल कारण सांगता येईल. निरोगी स्थितीत अन्न खाण्यापासून त्यांतील निरुपयोगी भागाचा मल बनून त्याचे विसर्जन होण्यास चौवीस तास लागतात. पेटलेल्या कोळशाची खाली जशी राख शिळक राहते त्याप्रमाणे अन्नाचे पचन झाल्यावर मळ शिळक राहतो. शरीर साफ रहाण्यासाठी कोठ्यांतील मळाचे वेळच्या वेळीच उत्सर्जन होत रहाणे जरूर असते. मळ कोठ्यांत रहाणे अत्यंत अपायकारक आहे. जर तो कांहीं काळ शरीरात राहिला तर कुजून लागतो व त्यापासून उत्पन्न झालेली विषारी द्रव्ये रक्तांत शोषली जातात. ही स्थिति म्हणजे रोगाच्या उत्पत्तीची पूर्वतयारीच होय. म्हणून जर आंतड्याचे व शरीराचे आरोग्य राखावयाचे असेल तर मलोत्सर्ग नियमित झाला पाहिजे. मलावरोधाने उत्पन्न झालेली विषारी द्रव्ये जर शरीरांत शोषली गेली तर डोके दुखणे, मळमळणे, निद्रानाश, अस्वस्थता, निरुत्साह इत्यादि बारीकसारीक विकार ताबडतोब होऊ शकतात. हीं विषारी द्रव्ये शरीरांत जास्त प्रसृत झालीं तर दुसऱ्याहि रोगांना उत्तेजन मिळते. मलावरोधावर तात्कालिक उपाय म्हणून एरंडेल व एनिमा यांचा अतिशय उपयोग होतो.

नि स गों प चार

मलावरोधाचा विकार मुख्यत्वेकरून चुकीच्या आहारामुळे उत्पन्न होतो, ते मूलतत्त्व लक्षात ठेवल्यास त्याचा प्रतिकार कसा करावा याचा सामान्य मनुष्यालाही विचार करता येईल. अन्नाचा अतिरेक, कदात्र, विरुद्ध गुणधर्मांच्या अन्नाचें मिश्रण इत्यादि अनेक आहारविषयक दोषाचा परिणाम बद्धकौटुंबीत होत असतो. हा विकार फारसा कठीण अगर कष्टसाध्य आहे अशांतला भाग नाही. उल्ट आहाराच्या बाबतीत थोडें लक्ष पुरविलें व योग्य आहार सुरू केला तर तो आटोक्यांत येऊं शकतो. चुकीच्या आहारामुळे उत्पन्न झालेल्या ह्या विकारावर कोणत्याही प्रकारच्या औषधाची जरूरी नाही. आहारांत योग्य तो बदल केला तर आंतड्यांची क्रिया सुव्यवस्थितपणें चालू शकते. अन्नात जसे पोषक गुणधर्म आहेत त्याप्रमाणेच सारक व रेचक गुणधर्म आहेत. अलीकडच्या सुधारलेल्या काळांत आहारविषयक जागृति बरीच झाली असली तरी अन्नाचे व खाद्यपदार्थांचें नवे नवे आकर्षक प्रकार तयार होत आहेत. ते रुचीला चांगलें असले तरी कोठ्याला अनिष्ट असतात. आणि याचमुळे सुधारलेल्या समाजात मलावरोधाचें प्रमाण कल्पनातीत वाढत चाललें आहे. तरी ज्याना या व्यथेपासून आपली सुटका करून घ्यावयाची असेल त्यांनीं पालेभाज्या व फळें हा आहार विशेषकरून सुरू केला पाहिजे. ज्या अन्नांत सेल्युलोज (तंतुमय व रेषामय द्रव्यें) जास्त आहेत असेंच अन्न मलावरोधात परिणामकारक व उपयुक्त असतें. सर्व प्रकारच्या पालेभाज्यात व गाजर, कॉलीफ्लॉवर, कांदे, अंजीर, टोमॅटो, गुजबेरी, घेवडा, कोबी, मुळा इत्यादिकात सेल्युलोज पुष्कळ प्रमाणात असल्यामुळें या पदार्थांचा आहार हाच मलावरोधावर उत्कृष्ट उपाय होय. कारण सेल्युलोज हें न पचणारें द्रव्य आहे व त्यातलि रेषा व तंतू यांमुळें आंतड्यांच्या क्रियेला व हालचालीला त्याची विशेष मदत होत असते. यामुळे सेल्युलोजयुक्त आहार मलशुद्धिकारक होय यात शंका नाही.

मधुमेह

मधुमेहाचा आजकाल बराच प्रसार दिसत असला तरी तो फारसा भयंकर रोग नाही. शरीराची पचनक्रिया बिघडल्याचा तो एक परिणाम आहे. हा रोग उत्पन्न झाला असतां पिष्टानें व साखर याची पचनक्रिया जवळ जवळ थांबतेंच व या द्रव्यांचा शरीरयंत्र राखण्याच्या कार्मां जो उपयोग होत असतो तो होत

कांहीं रोग व त्यां वरील उपचार

नाहीं. शरीराची क्षीज भरून काढणें, शरीरात उष्णता व उत्साहशक्ति उत्पन्न करणें इत्यादि गोष्टींच्या बाबतींत साखर व पिष्टानें यांचा शरीराला विशेष उपयोग होत असतो. पण मधुमेह झाल्यावर हे पदार्थ शरीराशी ंकजीव होण्याच्या ऐवजीं लघवीच्या द्वारे शरीरातून बाहेर पडतात.

मधुमेही रोग्याच्या लघवींतच साखर असते असें नाहीं. तर त्याच्या रक्तातही साखरेचें बरेच प्रमाण सांपडतें. या रोग्यानीं आपल्या आहाराच्या बाबतीत विशेष काळजी घेतली नाहीं तर त्याच्या शरीरात काहीं अपायकारक आम्ल द्रव्यें तयार होतात व ती लघवींतून बाहेर पडतात. या आम्ल द्रव्याची उत्पत्ति जर ताबडतोब थांबविता आली नाहीं तर त्याचें परिणाम फार भयंकर होतात. त्यापासून कधीं कधीं मृत्यूही येतो. आहारातील चरबीयुक्त व स्निग्ध द्रव्यांच्या अतिरेकामुळे हीं आम्लद्रव्ये उत्पन्न होत असतात. यामाठीं आहाराच्या बाबतींत विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे.

मधुमेह नकीं कशामुळे होतो हें सांगता येत नाहीं. कारण त्याचीं अनेक कारणें असतात. आपल्या पोटातील पचनेंद्रियाजवळ ज्या दोन ग्रंथी आहेत त्यांच्यांत बिघाड झाला कीं, त्याचें पर्यवसान मधुमेहांत होते, असें साधारणपणें दिसून आलें आहे. व्यायाम न करतां जडान्नाचा अतिरेक करणारांमध्ये विशेषतः मधुमेह दृष्टीस पडतो. शरीरात जास्त चरबी वाढली कीं, मधुमेहाची शक्यता उत्पन्न होते. एका चिकित्सकानें तर असे उद्गार काढलें आहेत कीं, मधुमेह हें मेदोवृद्धीचें एक प्रायश्चित्तच आहे. ज्यांना ज्याला मधुमेह असतो त्या माणसाच्या अंगात फाजील मेद वाढलेला असतो असें साधारणपणें दिसून येईल. मधुमेह व लठ्ठपणा यांचा तसाच निकट संबंध आहे. कारण शरीराचें बजन वाढलें कीं, पोटातल्या पँक्रिया नांवाच्या ग्रंथीवर ताण पडतो आणि त्या ग्रंथीच्या कार्यांत बिघाड उत्पन्न झाला कीं, मधुमेह उत्पन्न होतो. तेव्हा मधुमेहाचा रोगी जर बरा करावयाचा असेल तर पहिल्याप्रथम त्याचा मेद शब्लेळ अशी व्यवस्था केली पाहिजे. शरीरांतला फाजील मेद एकदा कमी झाला कीं, निम्मा रोग आटोक्यांत आला असें समजण्यास हरकत नाहीं. साधारणपणें मध्यम वयाच्या प्रौढ माणसानाच हा रोग होत असतो. तरुण स्त्रीपुरुषांना मधुमेहाची फारशी काळजी बाळगण्याचें कारण नाहीं.

नि स र्गो प चार

मधुमेह हा रोग पुष्कळ अंशां आनुवंशिक असतो असें दिसून आले आहे. कांहीं घराण्यात व कांहीं जातींत मधुमेहाचें जें प्राबल्य आढळतें त्याचें तरी हेंच खरें कारण असलें पाहिजे. विशेषतः ज्यू लोकांमध्ये मधुमेहाचा विकार वंशपरंपरा आढळून येतो.

मधुमेहाची लक्षणे निरनिराळ्या व्यक्तींच्या बाबतींत थोडथोडी निराळीं दिसत असलीं तरी अतिशय लघवी हें मधुमेहाचें पाहिलें व सर्वसामान्य लक्षण आहे. तद्दानेनें कंठशोष पडणे, कितीहि खाळें तरी भुकेचें शमन न होणें, अशक्तता येऊन गळत्यासासारखें वाटणें हीं मधुमेहाचीं आणखी लक्षणें सांगतां येतील. मधुमेहाचा रोग वाढूं लागला म्हणजे अंगाला खाज सुटते व संबध अंगभर गळवें होऊं लागतात. पण ह्या बाह्य लक्षणांवरून मधुमेहाची तितकीशी खात्री देतां येत नाही. कारण लघवी तपासून पाहिल्याशिवाय मधुमेह आहे कीं नाही तें सांगता येणार नाही. लघवींत जर साखर पुष्कळशी आढळली तरच मधुमेह आहे असें निश्चितपणें म्हणतां येतें.

मधुमेह हा तितका भयंकर रोग नसला तरी त्याचें उच्चाटण करण्याची वेळच्या वेळींच खबरदारी घेतली पाहिजे. रोग्यानें आहाराच्या बाबतीं योग्य काळजी घेतली नाही व युक्ताहार सुरू केला नाही तर त्याला रोगमुक्ततेची आशा नाही. मधुमेहाच्या रोग्यानें पहिल्यानें सर्व प्रकारचीं धान्यें वर्ज केलीं पाहिजेत व आपल्या आहारात भाजीपाल्याला प्रमुख स्थान दिलें पाहिजे. मधुमेहाच्या रोग्यांत साखर व पिष्टानें याच्या पचनाची शक्ति बरीच कमी झालेली असते. त्यामुळें रोग्यानें कोणत्याही प्रकारची साखर अर्जाबात खातां कामा नये. मात्र फळात असलेली साखर त्याच्या दृष्टीनें उपयुक्त असल्यामुळें त्यानें ताजीं फळें भरपूर खावयाला हरकत नाही. शरीरांत उत्साहशक्ति व उष्णता उत्पन्न करण्याच्या कामीं कृत्रिम साखरेपेक्षां फलशर्करेमध्ये अधिक सामर्थ्य असतें. मधुमेही रोग्यानें जड पक्कानें, तळलेले, तुपाचे व तेलाचे पदार्थ हे जसे त्याज्य समजले पाहिजेत, त्याचप्रमाणें मसालेदार व खमंग पदार्थांवरही त्यानें बहिष्कार घातला पाहिजे.

मधुमेहावर जे अनेक प्रकारचे डॉक्टरांनी उपाय आहेत त्यापेक्षां निसर्गोपचार अधिक उपयुक्त, परिणामकारक व सहजसुलभ आहे हें अवश्य सांगितलें पाहिजे. लघवींतून जाणारी साखर जर थांबवितां आली तर मधुमेहाचा विकार पुष्कळ अंशां आटोक्यांत आला असें म्हणण्यास हरकत नाही. आणि त्यासाठीं लंघना-

कांहीं रोग व त्यां वरील उपचार

सारखा दुसरा उपयुक्त उपाय नाही. दोन दिवस जर पूर्ण लंघन केले तर लगेच त्याचा गुण दिसू लागतो. काहीं रोग्यांच्या बाबतींत जास्तीत जास्त आठ दिवस लंघन करण्याची जरूरी असते. लंघन चालू असतां रोग्याने स्वस्थ पडून रहावयाचें असतें व पाण्याशिवाय दुसरें कांहींही तोंडांत घालावयाचें नाही, हा सक्त नियम त्यानें पाळावयाचा असतो. लंघनाच्या अवधीत दररोज एनिमा घेणें हितावह असतें. लंघनानंतर लघवींतून साखर जाण्याचें बंद झालें की, रोग्यानें पुढें दिल्याप्रमाणें आहार सुरू करावा ज्या भाज्यांत शें. ५ च्यावर कार्बोहायड्रेट्स ऊर्फ पिष्ट द्रव्यें नाहींत अशाच भाज्या सुरवातीच्या आहारांत असणें जरूर आहे. त्यानंतर पुढें दिलेला चार प्रकारचा आहार क्रमाक्रमानें चालू ठेवावयाचा असतो. कांहीं दिवस पहिल्या प्रकारचा आहार घेतल्यावर मग दुसरा सुरू करावा. पहिल्या प्रकारात शें. ५ इतकीं पिष्टानें असून दुसऱ्यांत शें. १०, तिसऱ्यांत १५ व चवथ्यात २० आहेत. हे चार प्रकार येणेप्रमाणें होतः—

(शें. ५) लेट्यूस ऊर्फ सालट, घेवडा, टोमॅटो, मुळा, कोबी, पालेभाज्या.

(शें. १०) कांदा, गाजर, सलगम, बीट, सत्रां, मोसंबी, अननस, कर्लिंगड.

(शें. १५) हिरवा वाटाणा, ओला घेवडा, आबा, सफरचंद

(शें. २०) बटाटा, मक्याचें कणीस, केळें, भुईमूग.

पहिल्या प्रकारचा आहार बरेच दिवस चालू ठेवूनही लघवीतली साखर कमी होण्याचें लक्षण दिसेनासें झालें तर सुरवातीप्रमाणें पुन्हा एकदा दोनतीन दिवस लंघन करावें आणि अगदीं कमी पिष्टद्रव्यें असलेला पहिल्या प्रकारचा आहार पुन्हां चालू करावा.

सोयाबीन हे बाल मधुमेहाच्या रोग्यांना विशेष उपयुक्त आहेत, तेव्हां त्यांचाही भरपूर प्रमाणांत उपयोग केल्यास हरकत नाही. सोयाबीनमध्ये प्रोटीन ऊर्फ पौष्टिक द्रव्यें खूप असतात आणि सोयाबीनचा विशेष असा आहे कीं, त्यांत स्टार्च ऊर्फ पिष्टकण व साखर हीं फारच कमी असतात. जवळजवळ नसतात असेंही म्हटल्यास चालेल. त्यामुळें मधुमेही रोग्यांच्या आहारांत सोयाबीनचा जितका समावेश होईल तितका त्याजपासून त्यांना फायदाच होईल.

नि स र्गो प चार

रक्तक्षय

क्षय व रक्तक्षय हे रोग भयंकर असले तरी निसर्गोपचारात ते बरे करण्याचें सामर्थ्य आहे. अॅनीमिया ऊर्फ रक्तक्षय हा मुख्यतः दूषित रक्तामुळे उत्पन्न होत असतो. मनुष्याच्या शरीरांत कोणताहि रोग उत्पन्न झाला म्हणजे पहिल्याप्रथम अशुद्ध रक्त हे त्याचें कारण आहे असे निःसंशय समजावें. प्रत्येक विकृतीच्या व रोगाच्या मूळाशीं रक्तदोष असतो हें ध्यानांत ठेवलें पाहिजे. मनुष्याच्या रक्तांत कांहीं बिघाड झाला, रक्त उत्पन्न होण्याचें कार्य मंदावलें, रक्ताभिसरण योग्य रीतीनें होण्याचें बंद झाले, रक्तवाहिन्यानीं आपलें काम नीट बजावण्याचें थांबविलें, कारण नसताना भलत्याच ठिकाणाहून रक्त जाऊं लागलें व अशुद्ध रक्ताचें योग्य प्रकारें शुद्धीकरण होईनासे झाले म्हणजे रक्तक्षयासारख्या रोगांचें फावतें व ते शरीरांत आपला प्रवेश करून घेतात. ज्याला ह्या रोगाचा संसर्ग झाला आहे त्याचीं लक्षणं तेव्हाच ओळखतां येतात. शरीर पांढरेंफटक पडणें, ओंठ व नखें यांच्यावरची लाला नष्ट होणें, व एकंदर शिथिलता व ग्लानि दिसून येणें हीं रक्तक्षयाचीं बाह्य लक्षणं होत. रक्तक्षयाच्या रोग्याला डोकें दुखल्यासारखें वाटतें, शरीर गळत्यासारखें होतें, भूक लागत नाहीं, तेलकट व तळकट पदार्थ खावेसे वाटतात, जरा श्रम झाले कीं शरीर पार थकून जातें व कोणतीहि गोष्ट उत्साहानें करावीशी वाटत नाहीं. पण अशा स्थितींत सुद्धां रोग्यानें निसर्गोपचारावर भिस्त ठेवली व डॉक्टर-वैद्यांपासून तो दहा पावलें दूर राहिला तर तो बरा होणें शक्य असतें.

रक्तक्षयावर उपचार करणारानीं फक्त एक ध्येय साध्य केलें म्हणजे रोग बरा झाला असे निश्चिंत समजावें. एकदां रक्तशुद्धि झाली व रक्त उत्पन्न करणारे पिंड योग्य काम देऊं लागले कीं, हा रोग आटोक्यात आला. ह्या रोगावर लोहमय पौष्टिक औषधाचा कांहीं उपयोग नाहीं, इतकेंच नव्हें तर त्यायोगें अपायच होतो, हे ध्यानांत ठेवलें पाहिजे. नैसर्गिक पद्धतीनें आहारविहार व रहाणी ठेवल्यास अॅनीमिया आटोक्यांत येतो, असें डॉ. ब्लॅकमन यांचें म्हणणें आहे. लोह, क्षार, फलशर्करा, फॉस्फरस व कॅल्शम हीं द्रव्यें रक्तशुद्धीला अत्यंत उपकारक असल्यानें ज्या आहारांत हीं द्रव्यें आहेत तो आहार हेंच रक्तक्षयावरील नैसर्गिक औषध होय. ताज्या भाज्या व फळें यांत हीं सर्व द्रव्यें सांपडतात. रक्तक्षयाचा रोगी जर कांहीं दिवस पूर्णपणें फळांवर राहिल तर त्याचा अतिशय

कां हीं रोग व त्यां वरी ल उपचार

फायदा झाल्यावाचून रहणार नाही. द्राक्षे, नारिंगें, संत्रा, सफरचंद इत्यादि ताजीं फळें भरपूर सेवन करावीत. तसेंच रोज शरीरशुद्धीसाठीं एनिमा ध्यावा. कोणत्याही प्रकारचें रेंचक अगर जुलावाचें औषध घेऊं नये. फळांच्या बाबतींत केळें अजीबात वर्ज समजावें. कारण ते बाधक आहे. फळाप्रमाणे ताज्या भाज्याही वाटेल तितक्या खाव्यात. पालेभाज्या, कादे, गाजरें, टोमॅटो, मुळे, कोबी यापलीकडे दुसऱ्या भाज्या खाऊं नयेत. या आहाराशिवाय सूर्यप्रकाश, मोकळी हवा, चालण्याचा व्यायाम वगैरे आरोग्यवर्धक उपचार केल्यास रक्तक्षयाचा रोगीं ह्मखास बरा होतो.

संधिवात व हृद्रोग

आधुनिक सुधारलेली रहाणी, कृत्रिम आहारविहार, धूम्रपानाचें अतिरिक्त प्रमाण, धावपळीचे यात्रिक जीवन, दारूसारख्या मादक द्रव्यांचे सेवन इत्यादि अनेक कारणामुळें हृद्रोग व हृदयाचे विकार याची वाढ झाली आहे. हृद्रोग हा अत्यंत दुर्धर व त्रासदायक विकार आहे. आनुवंशिक दोष सोडून दिले असता आपणाला असेंच आढळून येईल कीं, लहान वयांतच हृदयाला काहींतरी जबरदस्त विकार होतां. पुष्कळ वेळा याचें कारण संधिवात हें असतें वयाच्या पाचव्या वर्षापासून पंधराव्या वर्षापर्यंत हा रोग होण्याचा फार संभव असतो. घशाच्या गाठी व नाकापाठीमागील ग्रंथी या सुजलेल्या असल्या म्हणजे या रोगाचें चागलेंच फावते. न्याचप्रमाणे एकदम उष्णता व एकदम थंडी लागणें यामुळें किंवा हवेंतील दमटपणामुळें सुद्धा हा रोग होतो. लहानपणीं संधिवाताच्या विषामुळें पुष्कळ इंद्रियांचे व्यापार बिघडतात, परंतु त्यातल्यात्यात हृदयाच्या क्रियेवर या विषाचा जास्त परिणाम होतो. हा संधिवात जर उग्र स्वरूपात होत असता तर थकवा येणें, साधे धरणें, या लक्षणावरून तो सहज ओळखला गेला असता व मग लगेच डॉक्टरांचे उपाय होऊन त्याचें विष शरीरात भिनण्यापूर्वी व त्या विषाचा हृदयावर परिणाम होण्यापूर्वी त्याचा प्रतिकार करता आला असता. परंतु लहानपणीं हा रोग इतक्या उग्र स्वरूपांत होत नाही व त्याची लक्षणें तितकीं स्पष्ट नसल्यामुळें त्याचें निदान लवकर करता येत नाही. मुलांना चैन पडत नाही, तीं फिकट दिसतात, त्यांचा घसा नेहेमीं दुखतो, अंग जड वाटतें. हीं वस्तुतः संधिवाताचीं लक्षणें आहेत; पण बहुतेक लोकांचा असा गैरसमज असतो कीं, मूल वाढीला लागण्याचीं हीं लक्षणें आहेत.

नि स र्गो प चार

गैरसमजामुळे या कारणाकडे दुर्लक्ष होतें. व संधिघातावर योग्य उपचार होत नाहीत. त्याचा परिणाम म्हणजे हृदयामध्ये कायमची विकृति होऊन बसते व पुढे काहीं वर्षांनी एकाद्या साध्या दुखण्यामध्ये मुद्दां हृदयाची क्रिया एकदम थाबते.

हृदयांतील महत्त्वाच्या केंद्रात एकदा विकृति झाली म्हणजे त्या विकृतीवर बहुतेक काहीं उपाय चालत नाही. एकच उपाय आहे. तो म्हणजे नियमितपणा. यामुळे हृदय एकदम थाबण्याचा संभव थोडा कमी करता येतो.

संधिघात हा आनुवंशिक रोग आहे, हें आतां सिद्ध झालेलें आहे. पुष्कळ मुलांच्यामध्ये तो आईबापापासून आलेला असतो, अशीं मुलें दिसावयास तरतरीत व दुषार दिसतात, परंतु त्याची बुद्धि स्थिर नसते. त्यांना ओळखावयाची मुख्य खूण म्हणजे हवेंत फेरबदल झाला कीं, तीं आजारी पडतात. या मुलाची फारच काळजी घेतली पाहिजे. अशा मुलांचे बाबतींत नेहमीं घसा धरणें, साधे धरणें, अंग जड होणें, वगैरे लक्षणांची वाट पहाणे चुकीचें आहे. वर म्हटल्याप्रमाणें हीं लक्षणे संधिघात झाल्याचीं आहेत. झाल्यानंतर काळजी घेण्यापेक्षा होण्याच्या आधींच काळजी घेतल्यास त्याचा जास्त उपयोग होतो. नाहीतर संधिघातामुळे हृदयामध्ये कायमची विकृति होऊन बसते.

अशा मुलाच्या बाबतींत फारच काळजी घ्यावी लागते. त्यांना मोकळी हवा व सूर्यप्रकाश भरपूर मिळूं देऊन काटक बनविणें अवश्यक असतें. एकदम उष्णता अगर एकदम थंडी त्यांना लागूं देता कामा नये. अतिशय मानसिक व शारीरिक श्रम टाळले पाहिजेत. त्यांना फारच ममतेनें वागविलें पाहिजे. कारण अशीं मुलें बहुतेक रागीट व चिडखोर बनलेलीं असतात. त्यांच्या खाण्यामध्ये उत्कृष्ट जीवनसत्त्वे असावीत, विशेषतः 'ब' जीवनसत्त्वाचें प्रमाण अधिक असावें. त्यांच्या अन्नांत कॅल्शम व आयोडीन भरपूर पाहिजे. घशांतील गाठी वाढल्यास त्यावर ताबडतोब इलाज करावा. नाहीतर त्या मार्गाने संधिघाताचें विष मुलांच्या शरीरांत फार लवकर भिनतें. या वयांत मुलांवर सारखी देखरेख ठेवावी व त्यांची योग्य काळजी घ्यावी. नाही तर एकदां कायमची विकृति होऊन बसली म्हणजे पुढें बहुतेक काहीं उपाय चालत नाही, हें वर सांगितलेंच आहे. तरी पण उपाय केल्यास त्याचे दुष्परिणाम थोडेसे कमी करता येतात.

कांहीं रोग व त्यांबरील उपचार

परंतु थोडी विकृति झाली आहे म्हणून हृदयाकडे दुर्लक्ष करून भागणार नाही. कारण त्यामुळे रोग्याच्या स्थितीमध्ये थोडीशी सुधारणा होण्याचा जो संभव असतो तोही नाहीसा होतो. थोडासा व्यायाम हा सुद्धा विकृत हृदयाला फायदेशीर होतो. कारण स्नायूंच्या हालचालींमुळे रधिराभिसरणाला थोडी मदत होतें व त्यामुळे हृदयावरील कामाचा बोजाही थोडा कमी होतो. अतिशय श्रमाच्या खेळावर नियंत्रण घातलें पाहिजे हें सांगावयास नकोच, पुष्कळांचा असा समज आहे की, व्यायामानें हृदय बिघडते. विकृत हृदयावर फाजील ताण पडल्यास विकृति वाढते ही गोष्ट खरी, पण व्यायामानें हृदयावर परिणाम होतो ही गोष्ट मात्र खोटी. लहानपणीं हृदयावर फाजील ताण पडणें जवळ जवळ अशक्यच आहे. लहान मुलाना काहीं वजनें उचलावयाची नसतात. त्यांच्याकडून कोणी अतिश्रमाचीं कामें करवून घेत नाहींत. जबरदस्तीनें त्यांच्याकडून फाजील व्यायाम करून घेतला तर ती गोष्ट निराळी. या बाबतींत मुलाच्या नैसर्गिक आवडीनिवडीवर अवलंबून रहाणें श्रेयस्कर. त्याच्यावर कुठल्याहि तऱ्हेची सक्ती करूं नये. अर्थात् त्यांना वाटेला तेव्हा आणि वाटेला तितकें खाण्यापिण्याची मुभा देऊन चालावयाचें नाहीं.

उतारवयातील हृद्रोग हा बहुतेक मूत्रपिंड नीट रीतीनें काम करीत नसल्यामुळे किंवा अति दारू पिण्यामुळे होतो. जुनाट मलावरोधामुळे सुद्धा हृदयविकार होतो. या कारणामुळे हृदयातील स्नायूंमध्ये थलथलीतपणा येतो किंवा त्यामध्ये दोरे दोरे होतात व त्यामुळे हृदयाचें काम नीट रीतीनें चालत नाही. त्याचप्रमाणें शरीरांतील रक्तवाहिन्यांचा लवचीकपणा कमी होतो. रक्तवाहिन्यांची आवरणें जाड होतात व रक्तप्रवाहाचा मार्ग आकुंचित होतो. त्यामुळे नेहमीं इतकें रक्त खेळविण्याकरितां हृदयाला नेहमींपेक्षां जास्त जोरानें रक्त बाहेर पाठवावें लागतें. त्यामुळेहि कामाचा बोजा जास्त पडून हृदय कमजोर होतें. यालाच रक्ताचा वाढता दाब असें म्हणतात.

हा दाब वाढल्यामुळे रक्तवाहिन्या जेथें ठिसूळ झालेल्या असतात तेथें आतील दाबामुळे फुटतात, व अंतःस्त्राव सुरू होतो. त्वचेच्या आत हा अंतःस्त्राव सुरू झाल्यास वरून त्वचा हिरवीनिळी झालेली दिसते. ज्या वेळीं मेंदूमधील एकादी रक्तवाहिनी रक्ताच्या वाढलेल्या दाबामुळे फुटते त्या वेळीं मेंदूंत रक्तस्त्राव होतो व या दाबामुळे मेंदूतील काहीं भाग अचेतन होत जातो, त्यामुळे त्या

नि स र्गो प चा र

भागाचा शरीरांतील ज्या भागाशी संबंध असतो तो अगदी संवेदनारहित होतो. यालाच पक्षघात म्हणतात. हा पक्षघात रक्ताच्या वाढलेल्या दाबामुळे म्हणजेच हृदय व रक्तवाहिन्या यांच्या बिघाडामुळे होतो. काहीं वेळेला इन्फ्ल्युएंझासारख्या एकाद्या मोठ्या ताणामुळे मेंदूतून हृदयाकडे संवेदना पोचविणाऱ्या ज्ञाततंतूंमध्ये बिघाड होतो. त्यामुळेहि हृदयाची क्रिया बिघडते; परंतु विश्रांति घेतली म्हणजे पुनः सर्व गाडे पूर्ववत् सुरळीत चालू होतें.

उतार वयांत हृद्रोग होणे न होणे हें मादक पदार्थ व अनिष्ट विषे शरीरांत कित्. प्रमाणात जातात यावर अवलंबून आहे. मिताहार, कोठा साफ ठेवणे, भरपूर शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश यांचा हृद्रोगावर खरा उपयोग होतो. मांसाहार व अधिक पौष्टिक द्रव्ये असलेला आहार शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टीने अत्यंत विघातक आहे. इतर अन्नद्रव्यापेक्षां हे पदार्थ आंतज्यांत लवकर कुजू लागतात वा ते कुजल्या पासून उत्पन्न झालेली विषारी द्रव्ये शरीरांत शोषली जातात. त्यामुळे हृद्रोगा-सारखे बहुतांशी कष्टसाध्य रोग जडतात. हे रोग तात्कालिक कारणांमुळे उत्पन्न झालेले नसल्यामुळे त्यांच्यावर औषधापेक्षां पथ्याचीच योजना करावी लागते आणि तीच अधिक हितावह व परिणामकारक ठरते.

दमा

दमा हा विकार अत्यंत दिरंगाईचा समजला जातो व दम्याची व्यथा एकदां जडली कीं, जन्मभर त्यातून सुटका होत नाही, अशी सर्वत्र समजूत आहे. पण अलिकडच्या निसर्गोपचारकांनी ती चुकीची ठरविली आहे. दम्याच्या रोगावर अनेक औषधे निघालीं असलीं तरी उपयुक्तता व परिणाम या दृष्टीने तीं बहुतांशी निरर्थक ठरली आहेत. आतां, दम्यावर अगदी साधा पण हटकून गुणकारी असा एक उपाय निघाला आहे. सुमारे ५० वर्षे निसर्गो-पचाराचे प्रयोग करणाऱ्या गृहस्थांनी अनेक रोग्यांवर ह्या उपचाराचा प्रयोग करून पाहिला असून त्यांत त्यांना प्रत्येक ठिकाणी कल्पनातीत यश आलें आहे. सात दिवस कडकडीत लंघन एवढाच दम्यावरचा रामबाण व अनुभवसिद्ध उपाय आहे या सात दिवसांत भरपूर पाणी प्यावयाचें, पण कोणत्याही प्रकारच्या अन्नाला किंवा फळाला स्पर्श करावयाचा नाही, इतकेंच नव्हे तर फळांचा रसही घ्यावयाचा नाही. या अवधीत दररोज दोनदां-सकाळीं एनिमा घेतला

कांहीं रोग व त्यांचरी ल उपचार

पाहिजे. या उपचारानें कोणत्याही प्रकारचा त्रास होत नाही. तिसऱ्या दिवसापासून थोडथोडी झोप येऊं लागते. सात दिवसांच्या लंघनाशिवाय दम्यावर दुसरा कोणताही परिणामकारक उपचार नाही. कितीही जुनाट दमा असो, ^५ उपायानें तो बरा झालाच पाहिजे.

थंडी व पडसें

थंडी, पडसें यासारखे शैत्यविकार वरवर दिसावयाला किरकोळ असले तरी, त्यांच्यावर योग्य वेळीं परिणामकारक इलाज केला नाही तर त्यापासून पुढें अनेक दुष्परिणाम घडून येतात. थंडी, पडसे हे विकार हवापाणी बदलल्यामुळें होतात अशी जी समजूत आहे ती बरोबर नाही. आहारांत बदल झाल्यामुळें व कोठ्यांत अनिष्ट विषें सांचल्यामुळें हे विकार उद्भवतात. तेव्हां ताबडतोब युक्ताहार सुरू केला नाही व एनिमा घेतला नाही तर हे विकार बळावतात व त्याचे परिणाम कान, नाक, घसा वगैरेवर होऊं लागतात. घसा धरणें, कानांत दडे बसणें, डोक्यांत भणभणल्यासारखा आवाज होणें हे पडशाचेच दुष्परिणाम आहेत. घसा व कान यांना जोडणारी जी नलिका आहे ती पडशामुळें सुजली की, ती सूज कानापर्यंत वाढत जाते आणि त्याचें पर्यवसान ऐकूं न येण्यांत होतें. अर्थात् हें बहिरेपण तात्पुरतें असलें तरी त्याच्यावर ताबडतोब उपाय केला नाही तर कान कायमचे निकामी होतात. या विकारावर निराळे असे स्वतंत्र उपचार नाहीत. पडशावर जे उपचार करावयाचे तेच या बाबतींतहि लागतात. उदाहरणार्थ एनिमा. दररोज एनिमा घेऊन कोठा साफ ठेवला पाहिजे. आणि दुसरें म्हणजे युक्ताहार. पिष्टयुक्त, पौष्टिक व साखरेचे पदार्थ व जडानें अजीबात वर्ज केली पाहिजेत. आणि तार्जी फळें, ताज्या फळभाज्या वगैरेचा आहार सुरू केला पाहिजे. हा नैसर्गिक युक्ताहार कांहीं दिवस चालूं ठेवला पाहिजे. कानांत दडे बसण्याच्या विकारावर पाण्याच्या उपचारांचाहि बराच उपयोग होतो. कढत पाण्याच्या पट्टीनें कान, मान व गळा यांच्या भोंवतालचा भाग श्लेकून काढावा; तसेंच कढत पाण्यानें बराच वेळ चुळा खुळखुळून गुळण्या कराव्यात. गुळण्या करण्याने घशाच्या आंतील स्नायूना व ग्रंथींना चेतना मिळून घशांत व कानाच्या आंतील बाजूस जी सूज आलेली असते ती कमी कमी होत जाते. कढत पाण्याच्या गुळण्या केल्यावर एक कप

नि स र्गो प चार

गार पाणी घेऊन त्याच्याहि गुळण्या कराव्या. या गार पाण्यांत अर्ध्या कागदी लिंबाचा रस घातल्यास अधिक उपयुक्त होईल. याप्रमाणे युक्ताहार, एनिमा व जलोपचार या तीन उपायानी थंडीपडशाचे दुष्परिणाम नाहीसे होऊं शकतात.

पडसे आणि थंडी हे दोन अगदी सामान्य विकार आहेत व प्रत्येकाला त्याचा नेहमी अनुभव येत असल्यामुळे ते सर्वांना पूर्णपणे ठाऊक आहेत. हे विकार वाटतात तितके क्षुद्र नाहींत. पहिली गोष्ट अशी की, पडसे हा विकार शरीराच्या दृष्टीने उपयुक्त व फायदेशीर आहे. पडसे येण्यामुळे शरीरांत सांचलेली घाण नाकाच्या वाटे बाहेर निघून जाऊन शरीर साफ होते. कोणत्या न कोणत्या कारणाने शरीरांत विषे सांचू लागली किंवा प्रोटीनयुक्त द्रव्याचा जास्त सांठा झाला म्हणजे हा विकार उत्पन्न होतो. तेव्हा शरीरांत हीं विषे व द्रव्ये कां साठतात याचीं कारणे पुढीलप्रमाणे सांगता येतील; (१) जरूरीपेक्षा अधिक आहार, (२) व्यायामाचा अभाव, (३) शरीरांतल्या उत्सर्जक इंद्रियांपैकी कोठा, मूत्रपिंड, त्वचा, यांपैकी एकाद्याची क्रिया बरोबर न होणे. आहारांत पिष्टान्ने, स्निग्ध द्रव्ये व पोषक अन्न यांचे प्रमाण जास्त झाल्यास व जीवनसत्त्वे आणि खनिज क्षार यांचा अभाव असल्यास पडसे दृढकून येते. म्हणून ज्यांना थंडी व पडसे हे विकार झाले असतील त्यांनी आहाराच्या वाबर्तात जितकी दक्षता बाळगावी तितकी थोडीच होईल.

डोकेंदुखी

डोकेंदुखी, कपाळदुखा किंवा अर्धशिशु हे विकार वरवर दिसावयाला क्षुद्र असले तरी त्यांकडे दुर्लक्ष करतां कामा नये. अगदी प्रारंभीच जर त्यांची काळजी घेतली नाही तर त्यांचे परिणाम भयंकर होतात. डोकें दुखण्याचा व डोळे बिघडण्याचा फार निकटचा संबंध आहे, हें लक्षांत ठेवणे जरूर आहे. यासाठीं डोकें दुखूं लागल्याबरोबर आपल्या शरीरयंत्रांत कोठें बिघाड झाला आहे त्याची पहिलपाप्रथम तपासणी केली पाहिजे. डोकें दुखण्याचें मुख्य कारण म्हणजे शरीरांत जें रुधिराभिसरण चाललेलें असलें तें बिघडून त्यात इतर विषारी द्रव्ये मिसळलेली असतात, हें होय. अन्नपचन नीट झालें नाही म्हणजे शरीरांत विषारी द्रव्यांची उत्पत्ति होते. बद्धकोष्ठ किंवा मलावरोध या रोगानें पीडित

कांहीं रोग व त्यां वरील उपचार

झालेल्या माणसांचें डोके यामुळेंच दुखतें. शौचाला साफ न होणें व पचनक्रिया बरोबर न चालणें हीं डोके-दुखीचीं मूळ कारणें होत. डोळ्यांवर जास्त ताण पडला म्हणजे डोके दुखते, हें जरी खरें असलें तरी त्याचा परिणाम तात्पुरता असतो; पण पोटांत आम्लद्रव्यें प्रमाणाबाहेर सांचल्यानेंच मुख्यतः-डोके दुखीचा विकार उद्भवत असतो.

या विकारावर वैद्यडॉक्टरांच्या औषधांचा मुळांच उपयोग होत नाही. रोगाचें मूळ कारण शोधून काढण्याचा डॉक्टरवैद्य कधीही विचार करीत नाहीत. निसर्गोपचारक मात्र रोगांचें बीज शोधून काढून त्यावर नैसर्गिक उपाययोजना करीत असतात. त्याप्रमाणें डोकेदुखीवर लंघन व एनिमा असे दोन जोड उपाय त्यांनीं सुचविले आहेत. इतर कोणत्याही औषधापेक्षा एनिमा केव्हांही उपयुक्त व गुणावह असतो. एनिमा व लंघन या जोड उपायांमुळें कोठा साफ होतो व शरीरांतील विषें नाहींशीं होतात. याशिवाय आरोग्यकारक युक्ताहार व मोकळ्या हवेंतील व्यायाम याचाही अवलंब केला पाहिजे.

डोकेदुखा हा स्वतंत्र विकार आहे अशी पुष्कळांची जी समजूत आहे ती मुळांतच चुकीची आहे. शरीराच्या अंतर्व्यवस्थेत व मज्जातंतूंत एकंदरीनें बिघाड झाला आहे हें दर्शविण्याचें डोकेदुखी हें पूर्वचिन्ह आहे. मलावरोध, अपचन इत्यादि विकारांचें डोकेदुखी हें मूळ आहे आणि म्हणूनच त्याचें वेळेवर निर्मूलन केलें पाहिजे. इंग्लंडमध्ये डोकेदुखीचा विकार इतक्या मोठ्या प्रमाणावर वाढत आहे कीं, तेथें दरवर्षी ५०० टन ॲस्पिरिन खपतें. हिंदुस्थानांताहि ॲस्पिरिनचा फैलाव झाल्यामुळें किरकोळ डोके दुखण्यावर ॲस्पिरिन वापरलें जातें. वास्तविक पहातां ॲस्पिरिनचा म्हणण्यासारखा उपयोग होत नाही आणि त्याचा सर्वांत मोठा दोष म्हणजे हृदयावर त्याचा अत्यंत अनिष्ट परिणाम होतो. ॲस्पिरिन-मुळें हृदयविकार एकसारखे वाढत चालले आहेत हें स्पष्टपणे प्रत्ययास येऊं लागलें आहे. यासाठीं ॲस्पिरिन किंवा त्यासारखें औषध घेणें धोक्याचें आहे हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

डोके दुखण्याची अनेक कारणें सांगतां येतील. तथापि पुढें दिलेली महत्त्वाची आहेत. (१) मलावरोध, (२) पोटातील बिघाड, (३) आहाराचा अतिरेक, (४) रक्ताचा वाढता दाब, (५) हृदयाचे व मूत्रपिंडाचे विकार, (६) थंडी पडसें; इत्यादि अनेक कारणांमुळें डोकेदुखीची व्यथा उत्पन्न होते, व अमुक

नि स र्गो प चार

नकी कारण कोणतें हें कळल्याशिवाय उपाय-योजना करतां येत नाही. बाजारी औषधें घेऊन अगर वरवर कृत्रिम उपचार करून कांहीं काळ बरें वाटलें तरी त्या औषधांचा व उपचारांचा तात्पुरता परिणाम नाहीसा झाल्यावर पुन्हां डोकें-दुखी सुरू होते. यासाठीं पहिल्याप्रथम शरीरशुद्धीकरणाची नैसर्गिक उपाययोजना केली पाहिजे. पूर्ण लंघन, एनिमा, मानसिक व शारीरिक विश्रांति हेच खरे परिणामकारक उपचार होत. कोठा स्वच्छ करणें हा प्राथमिक उपाय असला तरी तो सर्वांत महत्त्वाचा आहे, व त्यावरच सर्व शरीराची सुस्थिति अवलंबून असते. शरीरशुद्धीनंतर आहारकडेही लक्ष पुराविलें पाहिजे. कांहीं दिवस फळें, पालेभाज्या व दूध हा आहार चालूं ठेवल्यास डोकेंदुखी निःशेष बरी व्हाईल.

मेदोवृद्धीवर उपचार

शरीरात फाजील मेद वाढणे हें आरोग्याचें लक्षण नाही, उलट मेदोवृद्धि हा एक विकार आहे, हें प्रथमार्भोच लक्षांत ठेवणे जरूर आहे. मनुष्याचें शरीर अवजड झालें म्हणजे जरूर त्या शारीरिक क्रिया मंदावतात, त्याचप्रमाणें बुद्धीहि थोडीबहुत मंदावते. किंचित् श्रमानेहि त्रास होतो, फाजील झोप येऊं लागते, घाम फार येऊं लागतो, आणि रात्री घोरणें सुरू होतें. शरीर, मेंदू, श्वासोच्छ्वास, सर्वच जड होतें. अर्थात् हे प्रकार निरनिराळ्या प्रमाणांत दिसतात. कांहीं आनुवंशिक विकार लक्षणांमुळें उत्पन्न होतात, तर कांहीं विकार शरीरांतिल फाजील चरबीच्या प्रतिबंधामुळें लवकर बरे होत नाहीत. रोगनिवारणाच्या बाबतींत सडपातळ माणसापेक्षा लक्ष्ण माणसाची प्रतिकारशक्ति पुष्कळच कमी असते. मधुमेह, संधिवात, मूत्रविकार, हृदयाचे विकार इत्यादि बाबतींत लक्ष्ण माणसांच्या उपचारांत विशेषच काळजी घ्यावी लागते. पुष्कळदां लक्ष्ण माणसांचा रक्तदाब वाढलेला असतो. त्यांना हृदयाचा किंवा मूत्रपिंडाचा कांहीं रोग नसल्यास या रक्तदाबापासून फारसा त्रास होत नाही. रोग्याचें भवितव्य पुष्कळसें हृदयाच्या व मूत्रपिंडाच्या स्थितीवर अवलंबून असतें आणि म्हणून या गोष्टीमुळें नेहमीं लक्ष द्यावें लागतें. मेदोवृद्धीमुळे पांथरी वाढत असते.

मेदोवृद्धीच्या बाबतींत एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयास पाहिजे कीं, मेदोवृद्धीच्या मळारशी अंतस्थ व बाह्य अशीं दोन कारणें असतात. एंडोक्राइन ग्रंथींच्या

कां हीं रोग व त्यां वरी ल उपचार

विशिष्ट क्रियेमुळे शरीरांत अनेक प्रकारचे आश्चर्यकारक फरक घडून येत असतात. कधी कधी शरीरांत कल्पनातीत मेद उत्पन्न होतो. लठ्ठपणाच्या या प्रकारावर अजून उपाय सापडलेला नाही, पण बाह्य कारणामुळे उत्पन्न झालेला मेद आटोक्यात आणता येतो हें सिद्ध झाले आहे.

दररोजच्या जीवनात ज्या आहारविहाराच्या चुका होतात त्यामुळे शरीरांत मेदाचा संचय उत्पन्न होत असतो. मेदोवृद्धीच्या बाबतीत असा एक सर्वसामान्य सिद्धांत मांडावयाला हरकत नाही, की चुकीचा आहार हें मेदोवृद्धीचं मूलकारण आहे.

लठ्ठपणा आनुवंशिक नाही आहाराचा अतिरिक्त, चुकीचा आहार, शारीरिक हालचालींचा अभाव व आळस हीं विविध कारणे मेदोवृद्धीच्या मुळाशी आहेत. शरीरात एकदा मेद वाढण्यास सुरवात झाली की, आळसाचे साम्राज्य हळू हळू वाढू लागते, शक्ति भंदावून चपलता नष्ट होते व मानसिक व्यापार थंडावतात. मेद वाढल्याने सुस्ती येते, कारण श्रम करणे त्रासदायक पाटते. मेदनाशाकरीता स्थूल मनुष्याला साधारण माणसाच्या दुप्पट श्रम करणे आवश्यक असते, परंतु आळसामुळे ही गोष्ट शक्य होत नाही त्यामुळे त्याचा मेद वाढतच जातो. स्थूल मनुष्याची इच्छाशक्ति कमी होत जाते व त्याचे मज्जातंतूहि दुर्बल होतात. काही शास्त्रज्ञांचे असे म्हणणे आहे की, ज्याच्या शरीरात मेद वाढण्यास सुरवात होते त्यांच्या अन्नानें पचन न होता त्याचें मेदात रूपांतर होत जातें.

शरीरांत मेदाचें प्रमाण वाढावयास सुरवात झाल्याबरोबर लागलीच त्याच्यावर उपचार केले तर हा वाढता विकार आटोक्यात येणें सोपें जातें. न हीं तर पुढें फार त्रास होतो. कारण शरीरात एकदा मेदोवृद्धि व्हावयाला सुरवात झाली की, तिचे प्रमाण एकसारखें वाढतेंच असतें. यासाठी वेळेवर उपचार करणें फार फायदेशीर असतें.

लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी पुष्कळजण पुष्कळ प्रकारचे उपाय अंमलांत आणीत असतात. कांहीजण मालीश करून मेद घालविण्याचा प्रयत्न करतात, तर कांहीजण जुलाबाचीं औषधे, जाहिगातीत दिलेलीं पांटांत घेण्याची व अंगाला लावण्याचीं औषधे, रबरी पट्टे वगैरे वरवरच्या साधनांचा उपयोग करून पहातात; पण दररोजच्या खाण्यापिण्यांत जर फरक केला नाही तर या तांत्रिक उपायांचा कांही उपयोग होत नाही. व्यायाम, कार्बोहायड्रेट ऊर्फ पिष्टद्रव्ये नसलेले -

नि स गों प चार

पदार्थ, फळें व भाज्या यांचा आहार हे उपाय लठ्ठपणा घालविण्यास कारणीभूत होतात. लंघन व दीर्घ उपवास याचाही पुष्कळ उपयोग होतो; इतकेंच नव्हे तर नुसतीं फळे व पालेभाज्यांचा रस यांच्यावर राहिल्यास लवकर गुण दिसून येऊं लागतो.

आहाराप्रमाणे व्यायामाकडेही तितकेंच लक्ष पुराविलें पाहिजे. अंगांतून घाम येऊन जाईपर्यंत निरनिराळ्या प्रकारचा व्यायाम घेणे आवश्यक आहे. पांचसात मैल चालणे, धांवणें, पोहणें, कुस्ती, आसनं, नमस्कार, खेळ इत्यादि कोणत्याही प्रकारचा सोईस्कर वाटेल तो भरपूर व्यायाम घ्यावा. स्त्रियांनीं दररोज पायली दोन पायलीं दळण्याचा परिपाठ ठेवल्यास त्याचा त्यांना फार फायदा होईल. झडझडून व्यायाम केल्यानें शरीरात जा उष्णता उत्पन्न होते त्यायोगें मेद जळून जातो.

व्यायामशास्त्रापेक्षा आहारशास्त्र हा फारच गहन विषय आहे. प्रत्येकाचे आवडीचे पदार्थ वेगवेगळे असल्यामुळें सर्वांना रुचेल असा योग्य आहार कोणता हें ठरविणें पुष्कळदां कठीण जातें. मात्र गाईचें दूध, फळें व भाज्या हा आहार सर्व लोकांस मान्य होण्यास मुळांच हरकत नाही. पण ज्यांना हा आहार घेणें परबडत नसेल त्यांच्यासाठीं योग्य पदार्थ कोणते त्यांची माहिती देणें जरूर आहे. ज्या पदार्थांत मेद कमी करण्याचें सामर्थ्य आहे असे पदार्थ निवडून त्यांचा जर आहार सुरू केला तर त्या आहाराचा यथायोग्य उपयोग झालाच पाहिजे, असें आहारशास्त्रज्ञांचें म्हणणें आहे.

मेदोनाशक आहारांत तादूळ, बाजरी, साखर, तूप, लोणी, गहू व सर्व द्विदल धान्यें अजीबात वर्ज्य करावोंत; हुलगे, मूग, मसूरा, अल्प प्रमाणांत खाण्यास हरकत नाही. भाज्यांपैकीं मात्र कोबी, टोमॅटो, काकडी, दुध्या मोपळा, भेंडी, मुळा, नवलकोल, फुलावर, गाजर, मेथी, माट, चाकवत, तांदुळजा, अळू वगैरेंचा भरपूर उपयोग करावा. दूध, ताक, द्राक्षें, लिंबू, मोसंबी, संत्री, कर्लिंगड, पपनस, अंजीर, लिंबू हे पदार्थ रोजच्या आहारांत असणें जरूर आहे. कच्च्या भाज्या व भाज्यांचें पाणी हा आहार सर्वांत अधिक हितावह होईल. त्यायोगें शौचासही साफ होईल. गुणांत किंवा तेलांत तळलेले पदार्थ सर्वथैव वावडे समजले पाहिजेत. इतकें ते दुष्ट आहेत. अभिमांघ व अपचन होईल अशी रहाणी टाळावी व अशा पदार्थांचें सेवन करूं नये. चहा, कॉफी, दारू,

कांहीं रोग व त्यांचरील उपचार

तंबाखू बगैरे मादक पदार्थांना शिवू नये. आणि आहाराच्या बाबतीत विशेष सागावयाचें म्हणजे तो नेहेमीपेक्षां निम्म्यानें कमी करावा. सुरवातीला अर्धपोटी राहिल्यासारखें वाटलें अगर थोडी उपासमार झाली तरी हरकत नाही, कारण त्यायोगेच खरें हित होणारे आहे.

त्वचारोग

त्वचा ही शरीराचा बहुतेक भाग व्यापते. शरीराचें संरक्षण करणे हें तिचें मुख्य काम आहे. बाहेरून येणाऱ्या रोगरूपी शत्रूस तिला प्रथम तोंड देण्यास तयार व्हावें लागतें, म्हणून शरीराच्या कातडीची काळजी घेणें किती महत्वाचें आहे याची कल्पना येईल. त्वचेची आणखी दोन महत्त्वाचीं कामें म्हणजे शरीरांत तयार होणारे टाकाऊ पदार्थ घामाच्या द्वारे बाहेर फेंकून देणें व शरीराची उष्णता कायम राखणें, हीं होत. आपण जर आपल्या आहाराची योग्य काळजी घेतली नाही तर त्वचारोग उद्भवतात. अन्नाच्या अतिसेवनानें व चुकीच्या आहाराने मुद्दा बरेच त्वचारोग उत्पन्न होतात, हें तुरुंगांतील कैदी, बोटीवरील खलाशां, रस्त्यांतील भिकारी इत्यादि उदाहरणावरून लक्षात येईल. कदाञ्जाच्या सेवनामुळें त्वचेची प्रतिबंधक शक्ति कमी होते. अति सेवनामुळें कोठा बिघडतो व त्याचा विषासारखा परिणाम होऊन त्वचारोग उद्भवू शकतात. आपली कातडी नेहेमीच बाहेरील जंतूंचा नाश करण्यास सुलभ असते. कातडीवर पुष्कळ तऱ्हेचे जंतु राहू शकतात व जोपर्यंत त्यांचा त्वचेत शिरकाव हाऊ शकत नाही. तोपर्यंत त्याचा कातडीवर कसलाच परिणाम होणें अशक्य आहे. कांहीं जंतू नेहेमीच आपल्या कातडीवर असतात. पण जोपर्यंत त्याचा प्रतिकार करण्याची शक्ति कातडीत आहे, तोपर्यंत त्याचा काहीं इलाज चालत नाही. पण मधुमेह व इतर कांहीं बरेच दिवस टिकणाऱ्या रोगांत ही शक्ति कमी झाली कीं ह्या जंतूंचा जोर वाढतो व मग निरनिराळ्या प्रकारचे त्वचारोग उत्पन्न होतात. यासाठी पहिल्याप्रथम शरीरशुद्धि आणि आहारशुद्धि या मूलतत्वांकडे विशेष लक्ष पुराविलें पाहिजे.

त्वचारोग हा जंतूंपासून उत्पन्न होणारा रोग नाही, त्याचप्रमाणे तो सांसगिकही नाही. मात्र कुटुंबातील एकाद्याला तो जडला म्हणजे इतरांनाही त्याचा थोडथोडा उपसर्ग होतो. त्याचे कारण मुख्यतः असें आहे की, कुटुंबांतलीं माणसें बहुतकरून एकाच प्रकारचा आहार घेतात व सर्वांची रहाणी सामान्य-

नि सर्गी प चार

पणें एकसारखीच असते. मात्र प्रत्येकाच्या शरीराचे गुणधर्म व प्रकृतिमान वेग-वेगळे असल्यामुळे काहींना फार लहानपणी त्वचारोग होईल तर काहींना मोठेपणी तो उद्भवेल. शिवाय कित्येकाची त्वचा फार नाजुक असते. त्यामुळे त्याच्या शरीरावर जास्त आंत्र व तिखट अन्नाचा परिणाम होतो. लहान मुलाना खरूज, नायटे वगैरे जे त्वचारोग होतात त्याचे मूळ बहुतेक चुकीच्या आहारात असते. तिखट अन्नामुळे लहान मुलांच्या नाजुक कातडीचा दाह होतो. मोठेपणी त्वचारोग उत्पन्न होण्यास अनेक गोष्टी कारणीभूत होतात. प्रतिकारशक्ति जर कमी असली तर हा विकार आटोक्यांत आणणे कठीण पडते. निद्रानाश, कामाचा फाजील ताण, वाईट अन्न व एकदर शारीरिक अस्वास्थ्य या गोष्टी सुद्धा त्वचारोग बरा होण्याच्या आड येत असतात, हें विसरून चालणार नाही. दररोजच्या दररोज शराराची स्वच्छता राखली पाहिजे हें सांगणे नकोच. पण स्वच्छतेच्या बाबतीत एक गोष्ट विशेष सांगण्यासारखी आहे का, जेथे खाज सुटत असेल, अगर जेथे नायट्यासारखे त्वचा-दोष झाले असतील त्या ठिकाणी साबण लावण्याचें अवश्य टाळावें. साबणाच्या योगाने विकार नाहीसा होण्याचे तर बाजूलाच रहाते, उलट साबणात असलेल्या क्षार द्रव्यामुळे मूळचे त्वचादोष आणखी वाढत जातात.

त्वचारोगाची सुरुवात अंग खाजण्यापासून होते. म्हणून अंगाला कंड सुट्टे लागल्याबरोबर ताबडतोब उपचार करावयाला लागणे जरूर असते. बाहेरून लावावयाच्या मलमानीं एकादे वेळी थोडाबहुत गुण दिसला किंवा औषधी पाण्याचे क्षरे किंवा उन्हाळीं यांचें स्नान प्रकृतीला हितावह असलें तरी त्वचारोगाचें निर्मूलन करण्याचा सर्वांत उत्तम व रामबाण उपाय म्हणजे फलाहार. दोन दिवस पूर्ण लंघन करून पुढे सुमारे एक आठवडा नुसत्या फळावर रहाण्याने त्वचा साफ व निर्मळ होते.

इसब किंवा त्याप्रकारचे जे त्वचारोग आहेत त्यासंबंधी पहिल्याप्रथम एक गोष्ट ध्यानात ठेवली पाहिजे. ती ही की, ते रोग बाहेरून लावण्याच्या औषधांनी बरे होत नाहीत. रक्तात दोष उत्पन्न झाले म्हणजे हे रोग होतात. 'क्ष' किरणांचा उपयोग करूनहि हे रोग बरे होत नाहीत असा अनुभव आला आहे. मात्र सूर्यकिरणांचा रक्तावर उत्तम परिणाम होत असल्यामुळे त्वचारोगावर आतपस्नान उपयुक्त ठरते, पण सर्वांत रामबाण उपाय म्हणजे रक्तशुद्धि. तीन

कां हीं रोग व त्यां वरी छ उपचार

दिवस केवळ फलाहारावर राहिल्यास रक्तशुद्धीला मदत होते. तीन दिवसांच्या लंघनांत दररोज एनिमा घेणें जरूर आहे. जरूर वाटल्यास मुसंब्याचा रस व संत्रां घेतल्यास हरकत नाही. शरीराच्या बाह्य त्वचेकडेही लक्ष देणें आवश्यक आहे. घर्षणस्तानाचा चांगला उययोग होतो.

रक्तदाबाचा विकार

रक्ताचा दाब (ब्लडप्रेसर) वाढल्यास फारसें भिण्याचें कारण नाही. कारण रक्तदाबाचा विकार हा काहीं मोठा भयप्रद रोग नाही. ताप, डोकें, दुखणें, निद्रानाश इत्यादिकाप्रमाणें तें एक बाह्य लक्षण आहे. शरीरयंत्रांत कांहीं तरी विकृति झाली आहे, कोठें तरी बिघाड झाला आहे हें दर्शविणारें तें एक चिन्ह आहे. रक्ताचा दाब वाढणें ही शरीरांतील एक तात्पुरती विकृति आहे, व आहाराविहारात योग्य बदल केल्यानें ती नाहीशी होऊं शकते. आणि दुसरें असें कीं, हा विकार कांहीं सगळ्यांनाच होऊं शकत नाही. चाळीशीं उलटल्यानंतर ह्या विकाराचा प्रादुर्भाव होऊं शकतो. रक्तदाब अमुक एका कारणामुळे वाढतो असें निश्चित सांगता येत नाही. कारण त्याचीं अनेक कारणे आहेत. चुकीचा आहार व मनावर पडलेला भावनांचा असह्य ताण हीं रक्तदाबाचीं दोन महत्त्वाचीं कारणे सांगतां येतील. कोणत्याहि तऱ्हेच्या बाह्य कारणामुळे मनावर जर दडपण पडलें तर रक्ताचा दाब एकदम वाहूं लागतो.

धमन्या आकुंचित होणे हें रक्तदाबाचें पूर्व चिन्ह आहे. रक्तवाहिन्या संकुचित होऊन दबल्या गेल्या तर रक्ताचा पुरवठा करण्यासाठीं हृदयावर जास्त ताण पडता. आणि ही परिस्थिति म्हणजेच रक्ताचा वाढता दाब. जों जों रक्तवाहिन्या जास्त जास्त आकुंचित होत जातात तों तों रक्तदाब वाढत जातो. साधारणपणें निरोगी अवस्थेंत मोठ्या माणसाचा रक्तदाब १२० ते १४० या दरम्यान असणें इष्ट आहे. मात्र १४० च्या पुढें जर हें प्रमाण गेलें तर मग रक्ताचा दाब वाढला असें स्पष्ट म्हणवें लागतें. निरनिराळ्या व्यक्तींत हें प्रमाण निरनिराळें असतें. मनुष्याचें वय जसजसें वाढत जातें तसतसा रक्ताचा दाब वाढला तर त्याचे परिणाम घातुक झाल्याखेरीज रहात नाहीत. हा दाब वाहूं नये म्हणून वेळच्या वेळींच योग्य ती खबरदारी घेणें जरूर आहे.

नि स गों प चार

अर्लाकडे ' ब्लडप्रेसर ' हा शब्दप्रयोग बराच सार्वत्रिक झाला आहे व साठीच्या घरांतल्या पेन्शनराच्या संभाषणात ब्लडप्रेसर वाढल्याची तक्रार हटकून असावयाची, असा जणू काय संकेतच पडून गेला आहे. पण ब्लडप्रेसर ऊर्फ रक्ताचा दाब वाढला म्हणजे काय होतें, तो कशानें वाढतो व त्याचा उपाय काय याची मात्र सर्वसामान्य लोकांना मुळांच माहिती नसते. रक्तदाबाची वाढ हा सामान्य विकार आहे कीं भयंकर रोग आहे याबद्दल बराच मतभेद असला तरी तो भिण्यासारखा रोग नाही. रक्ताचा दाब वाढणे ही शरीरांतली एक तात्पुरती विकृति आहे व आहारांत योग्य बदल केल्याने ती नाहीशी होऊं शकते.

मनुष्य जर अत्यंत क्रोधसंतप्त झालेला असला, त्याला भयंकर मानसिक त्रास होत असला अगर त्याची चित्तवृत्ति अत्यंत अस्वस्थ झालेली असली तर रक्ताचा दाब वाढत असतो. त्याचें मन जर शांत, स्वस्थ व समाधानी असेल, क्षुल्लक गोष्टींवरून तो संताप करून घेत नसेल तर त्याच्या रक्ताचा दाब वाढणार नाही, आहे तितकाच राहिल. रागामुळे शें. पांच ते दहा टक्के हा दाब वाढूं शकतो. शहरांत राहून धावपळींच व धकाधकींच आयुष्य घालविणारांच्या रक्तदाबात बरीच वाढ होणे साहजिक आहे आणि पंधरावीस वर्षे शहरांत राहिल्यानंतर रक्तवाहिन्या अधिक दबल्या जाणें शक्य आहे.

ब्लडप्रेसर ऊर्फ रक्तदाबाचा विकार साधारणपणें वयाच्या ४५ व्या वर्षापासून पुढें अनुभवास येऊं लागतो. तत्पूर्वी त्या विकाराचें अस्तित्वही नसतें असे म्हणण्यास हरकत नाही. अमेरिकेंतल्या डॉक्टरांचा असा अनुभव आहे कीं, चाळीशीच्या पुढें दर दहा माणसात एकाला रक्तदाबाचा विकार झालेला असतो व पन्नाशीच्या वयानंतर मृत्युमुखी पडलेल्या लोकांच्या मृत्यूचें प्रमाण पाहिलें तर शें. २३ लोक या विकाराला बळी पडलेले असतात असें दिसून येईल.

चुकीच्या आहारप्रमाणें धूम्रपान, मद्यपान व तशाच इतर अपायकारक व्यसनांमुळे रक्ताचा दाब वाढण्यास मदत होते. एका डॉक्टरानें आपला अनुभव सांगतांना असें म्हटलें आहे कीं, रक्ताचा दाब वाढण्याचीं जीं अनेक कारणें आहेत त्यांत चुकीचा व अयुक्त आहार हें पाहिलें व महत्वाचें कारण आहे. आणि जोंपर्यंत रोग्यानें आपल्या आहारपद्धतीत कांहीं बदल केला नाही, तोपर्यंत त्याला बरे होण्याची आशा नाही. साखर, यिष्टानें व जडाचें यांचा

कां हीं रोग व त्यां व री ल उ प चार

एकसारखा मारा ठेवल्याने रक्ताचा दाब वाढत असतो. यासाठी ज्याला ह्या विकारापासून मुक्त व्हावयाचे असेल त्याने या गोष्टी अर्जाबात वर्ज्य केल्या पाहिजेत. तसेच त्याने आपले मन शांत, स्वस्थ व समाधानी ठेवले पाहिजे. शुद्धक कारणावरून मनःक्षोभ होऊं देता कामा नये.

वाढलेल्या रक्तदाबाचा विकार जर ताबडतोब आढोक्यांत आणावयाचा असेल तर चार दिवस किंवा एक आठवडा पूर्ण लंघन या उपायाशिवाय दुसरा रामबाण उपाय सापडणार नाही. काही दिवस पूर्ण लंघन केल्यावर एक आठवडा मोसंब्याच्या नुसत्या रसावर काढणे हितावह आहे. लंघन चालू असता रक्ताचा दाब हळू हळू कमी होत असल्याचे दिसून येईल. लंघनाच्या बरोबर दररोज गरम पाण्याचा एनिमा घेणे इष्ट आहे.

लंघन व मोसंब्याचा रस या दोन उपायांनी रक्तदाब कमी झाला कीं दररोज नियमितपणे थोडथोडा व्यायम घेण्यास सुरवात करावी. श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम घेऊन अंग ओल्या फडक्याने किंवा स्पंजाने स्वच्छ घासून काढावे. म्हणजे त्वचेतील सर्व रंध्रे मोकळीं होतात. या निरनिराळ्या उपायांनी शरीरातील सर्व विषे नाहीशी होऊन रक्तदाबाच्या कारणपैकी एकहि शिल्लक उरणार नाही.

लंघन संपल्यानंतर रक्ताचा दाब नेहमीइतक्या प्रमाणावर आला म्हणजे जो आहार सुरू करावयाचा त्याबद्दल थोडी खबरदारी घेतली पाहिजे. या आहारात पिष्टले (कार्बोहायड्रेट्स) व पौष्टिकां (प्रोटीन्स) जितकी कमी असतील तितकी चांगली. ज्या पदार्थांत क्षार द्रव्यांचे बरेच प्रमाण आहे अशा द्रव्यांचा आहारात विशेष भरणा असावा. म्हणजे ताजी, रसाळ फळे, कोशिंबिरी, इत्यादि पदार्थ असावेत. उत्तेजक पेये व द्रव्ये हीं सर्वतोपरी वर्ज्य करावीत. अर्थात् चहा, कॉफी इत्यादि पेयांचे नावहि घेऊं नये, हें सांगणे नकोच.

संधिवात

संधिवाताच्या विकाराचा परिणाम केवळ हातापायांचे सांधे व स्नायू एवढ्यावरच होत नाही, तर शरीराचा सांगाडा तयार करण्याच्या कामी ज्या ज्या पेशींचा उपयोग झाला आहे त्यांवरही होतो. सर्वसाधारणपणे हात व पायांच्या बाबतींतच संधिवाताचा विकार जास्तीत जास्त आढळून येतो. संधि-

नि स र्गो प चा र

वाताचे मूळ त्वचेत असते हे पुष्कळांच्या लक्षांत येत नाही. रक्ताचा पुरवठा जर योग्य प्रकारे झाला नाही तर त्याचा परिणाम साधे दुखण्यांत होतो. त्वचेच्या रक्तवाहिन्या जर थंडी अगर इतर कारणांमुळे संकुचित झाल्या तर त्या त्वचेखालील सांध्यांना रक्त पोचू शकत नाही. सांध्यांच्या वर मांसाचा फारच पातळ थर असल्यामुळे तेथे रक्ताचा पुरवठा नेहेमीच मर्यादित असतो. हातापायांचे सांधे, कोपर, गुडघे, इत्यादिकांच्या बाबतीत हें प्रत्यक्ष दिसून येईल. अस्थीच्या सांध्यावर सूक्ष्म आवरण असते. त्याला रक्तवाहिन्या जोडलेल्या नसल्यामुळे तेथे रक्ताचा पुरवठा होत नाही, तथापि दुसऱ्या प्रकारचे प्रवाही द्रव्य तेथे खेळत असत. यामुळे ज्या प्रदेशांत थंडी जास्त असते व थंडीमुळे धमन्या आकुंचित होतात त्या प्रदेशांतच साधारणपणे संधिवाताचा विचार अधिक प्रमाणात आढळून येतो. उष्ण प्रदेशांत त्याचे प्रमाण बरेच कमी असते.

हातापायांच्या बोटांचे सांधे धरण्यापासून या विकाराला सुरुवात होते. उघळ्या हवेत निजतांना रात्रीच्या वेळीं जर हातपाय उघडे पडले तर त्याचा परिणाम हातापायांच्या सांध्यावर तेव्हांच होतो. याशिवाय दुसरे महत्त्वाचें कारण म्हणजे तंबाखू. अतिरिक्त धूम्रपानामुळे रक्ताभिसरणाच्या क्रियेवर अनिष्ट परिणाम होतो व हातापायांच्या टोकांपर्यंत सहजपणे जाणारा रक्ताचा प्रवाह खंडित होतो. ज्यांना धूम्रपानाची संवय जडलेली आहे त्यांना धूम्रपान सुरू केल्यावर पांच दहा मिनिटांच्या आंत त्यांच्या हातापायांचें उष्णतामान एक दम उतरलें आहे असे दिसून येईल. धूम्रपानाच्या योगानें रक्तवाहिन्यांवर दाब पडतो व त्याचा परिणाम साहाजिकपणेच रक्ताभिसरणावर होतो. निरनिराळ्या हॉस्पिटलमध्ये प्रयोग करून हा सिद्धांत प्रस्थापित करण्यांत आला आहे.

संधिवाच्या सुरुवातीचीं कांहांही कारणें असलीं तरी जोंपर्यंत तो प्रारंभाबस्थेत आहे तोपर्यंत त्याच्यावर इलाज करणें फारसें अवघड नाही. हातापायांचीं बोटां जर सांध्यांत दुखू लागलीं. तर त्यांना रक्ताचा पुरवठा करण्यासाठी हातपाय जांरजोरानें चोळावेत अगर शेकावेत. सर्वांत परिणामकारक उपाय म्हणजे जास्तीत जास्त सोसवेल इतक्या कडत पाण्यांत कांही वेळ हातपाय बुडवून ठेवल्यास व त्याच वेळीं ते थोडेसे चोळल्यास रक्ताभिसरण जोरानें सुरू होतें

कांहीं रोग व त्यां वरील उपचार

व लगेच आराम वाढू लागतो. ज्यांना फक्त हातापायांचा साधवात आह त्यांनी कांहीं दिवस सकाळसंध्याकाळ हे उपचार केल्यास त्यांना लवकर गुण दिसून आल्याखेरीज रहाणार नाही. गुडघे वगैरे सांधे जर जास्त प्रमाणांत दुखत असतील तर ते दिवसांतून पाच सहा वेळ कडकडीत गरम पाण्याने शोकून काढावेत व बाकीच्या वेळा त्यावर गरम कपडा बांधून ठेवावा. तसेच सांध्याची योग्य ती चलनवलन क्रिया व्हावी म्हणून चालण्याचा व्यायाम चालू ठेवणे आवश्यक असते. थंडीच्या दिवसात हा विकार जास्त बळावतो. तरी त्या वेळां शक्य असल्यास हवापालट करून उष्ण हवेच्या ठिकाणी जाऊन रहावे, म्हणजे रोग आटोक्यांत आणणे सोईचे होईल.

निमोनिया

निमोनिया हा ताप अतिशय थंडी व सूक्ष्म जंतु यामुळे उत्पन्न होत असतो असा सर्वसामान्य समज आहे. पण अलीकडे डॉ० अलेक्सिस कॅरेल यांनी या बाबतीत अधिक संशोधन करून असा शोध लावला आहे की, चुकीच्या आहारामुळे हा विकार उत्पन्न होतो. अमेरिकेत रॉकफेलर प्रयोगशाळेत विविध प्रकारचे प्रयोग करून त्यांनी हा सिद्धांत बनविला आहे. आहारशास्त्रातील जगप्रसिद्ध तज्ज्ञ डॉ० रॉबर्ट मॅककॅरिसन यांनाही निमोनिया व अदुक्ताहार यांचा संबंध मान्य असून ज्यांना विशिष्ट शास्त्रोक्त आहारावर ठेवण्यांत आले त्यांना मुळाच निमोनिया झाला नाही असे आढळून आले आहे. आहारांत जर विशेषकरून 'अ' जीवनसत्त्व अजीबात नसेल किंवा अत्यंत कमी प्रमाणांत असेल तर निमोनिया होणे शक्य असते, इतकेच नव्हे तर ज्या ज्या लोकांना निमोनिया झाल्याचे आढळून आले त्यांच्या आहारांत 'अ' जीवनसत्त्वाचा अभाव होता असे स्पष्ट दिसून आले आहे. ज्या शरीराला 'शरीरसंरक्षक आहार' असे डॉ० केलॉग यांनी नाव दिले आहे तो आहार निमोनियाला जसा प्रतिबंधक आहे तसा त्याचे उच्चाटण करणाराही आहे हा शरीरसंरक्षक आहार म्हणजे दूध, फळे व भाज्या. हे तीन प्रकारचे पदार्थ ज्यांच्या दररोजच्या आहारांत आहेत त्यांच्या अंगां कोणत्याही रोगाचा प्रतिकार करण्याची शक्ति येते. शरीराची प्रतिकारशक्ति बाढविली असता कोणताही रोग आटोक्यांत आणणे बरेचस सुलभ होते.

क्षयरोग

क्षयरोग हा पूर्वी अगदी असाध्य असा भयंकर रोग समजला जात असे. पण आतां अलीकडे निरनिराळ्या संशोधकांनी त्याच्या प्रतिकाराचे उपाय शोधून काढले आहेत. अर्थात् हे उपाय शंभर टक्के परिणामकारक नसले व त्यांच्या योगानें क्षयरोगाचें पूर्ण उच्चाटण होत नसलें तरी क्षयरोगी बरा होण्याला व त्याची आयुर्मर्यादा वाढण्याला या उपायाचा चांगलाच उपयोग होतो यांत शंका नाही. क्षयरोग झाल्यावर तो बरा करण्यासाठी विश्वप्रयत्न करण्यापेक्षा तो मुळांतच होऊं न देण्यासाठी काय खबरदारी घेणें जरूर आहे, हें प्रत्येकाला माहीत असणें अत्यंत आवश्यक आहे.

क्षयरोगाचे जंतु प्रत्येक मनुष्याच्या शरीरांत असतात, ही गोष्ट कोणाला आश्चर्याची वाटेल, पण शास्त्रीय प्रयोगांनी ती सिद्ध झालेली आहे. पण हे क्षयरोगाचे जंतु जोरदार होण्यास लागणारी परिस्थिति जोंपर्यंत शरीरांत उत्पन्न होत नाही तोंपर्यंत त्यांचें काहीं चालत नाही. ते अगदीं निर्जाव-मृतप्राय असतात. क्षयरोग हा सासर्गिक रोग आहे, ही गोष्ट खरी असली तरी ज्यांच्या शरीरांत क्षयरोगाच्या जंतूंना अनुकूल परिस्थिति मिळत नाही त्यांना तो होण्याची भीति नाही. ही परिस्थिति कोणती याची प्रत्येकाला माहीती असली पाहिजे.

‘ थकवा येणारे शारीरिक श्रम फार करणें, श्रमानंतर पूर्ण विश्रांति न मिळणें, मानसिक अशक्तता उत्पन्न करणारी चिंता, शोक, काळजी, संताप वगैरेसारखीं कारणें, रोजच्या अन्नांत शरीराला लागणारी आवश्यक मूलतत्त्वे व सत्वपोषक द्रव्यें नसणें किंवा फारच कमी असणें, अनवश्यक व अपायकारक पदार्थांचे अतिरिक्त सेवन, दारू वगैरे मादक पदार्थांचें नित्यसेवन, अतिशय जाग्रणें, अभिमान, अपचनामुळें पचनक्रियेचा बिघाड, धातुभ्रम, अतिविषयोप-भोग, एकसारखीं बाळंतपणें, मलेरिया, टॉयफॉईड, न्युमोनिया, रोगानंतरची अशक्तता, गर्मासारखे भयंकर रोग, सूर्यप्रकाश नसलेल्या कांदटं हवेंतील गलिच्छ रहाणी, इत्यादि अनेक कारणांमुळें क्षयरोगाचे जंतु शरीरांत रुजण्यास योग्य परिस्थिति उत्पन्न होतात. ’ गायीसारख्या जनावरांसही क्षयरोगाची बाधा होत असल्यामुळें असल्या दूषित गायींचें दूध खाण्यांत आल्यास क्षय होऊं शकतो.

कां हीं रोग च त्यां वरी ल उपचार.

यासाठी कोणतेही दूध उकळल्याशिवाय पिणे धोक्याचें आहे. क्षयरोगाचा आपल्या शरीरांत प्रवेश होऊं नये असे ज्यांना वाटत असेल त्यांनीं आपलें शरीर अशक्त व कमकुवत होऊं न देण्याची फार खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण अशक्त शरीरांतच क्षयरोगाच्या जंतूना अनुकूल परिस्थिति सांपडते. रोगबीज शरीरांत रुजल्यावर मग त्याची पाळेमुळे खणून काढण्यासाठीं आपली सर्व शारीरिक व आर्थिक शक्ति झिजवीत बसणें, यासारखा दुसरा अप्रयोजकपणा नाहीं. यासाठीं आरोग्यकारक आहार व नियमित व्यायाम या योगे आपली कार्यक्षमता वाढवून रोगप्रतिबंधशक्ति उत्पन्न केली पाहिजे. शरीराची अंतःशुद्धि व बाह्यशुद्धि, सूर्यस्नान, मुबलक शुद्ध हवेचें सेवन, नैसर्गिक जांवन, योग्य विश्रांति, भरपूर झोप, उघड्या हवेंतील व्यायाम, आणि सर्वांत मुख्य म्हणजे शरीरशुद्धिकारक युक्ताहार, इत्यादि गोष्टी असतील तर क्षयरोगच काय, पण दुसरा कोणताही रोग होण्याची भांति नाहीं.

सामान्यपणें पाहिलें तर क्षयरोगाचे सूक्ष्म जंतु प्रत्येक माणसाच्या शरीरांत आढळतात. आणि असें असूनही आपण निरोगी राहूं शकतो, याचें कारण आपल्याजवळ अमलेली प्रतिकारशक्ति. रोगाचा प्रतिकार करण्याची शक्ति ज्याचे अंगीं असते त्याच्यावर रोगाचा हल्ला होऊं शकत नाहीं. यावरून हें आपो. आपच सिद्ध होतें कीं, क्षयरोग हा अगदीं दुःसाध्य व आटोक्याबाहेरचा रोग नाहीं. जनतेची प्रतिकारशक्ति वाढविली तर ह्या रोगाचा समूळ नायनाट जरी करतां आला नाहीं तरी त्याला बराचसा आळा घालता येणें शक्य आहे. क्षयरोगावर प्रतिबंधक उपाय योजण्याचे पूर्वीं मुळांतच त्याचा बीमोड करण्याची प्रतिकारशक्ति वाढविण्याचे प्रयत्न झाले पाहिजेत. क्षयरोग हा शरीराच्या कोणत्याही भागांत उत्पन्न होऊं शकतो व त्याचे बीजकारण जंतु हे आहे. आपल्या सभोवतालच्या हवेंत सर्व प्रकारचे असंख्य जंतु व कृमि वावरत असतात व त्यांच्या सहवासांत आपले सर्व व्यवहार चालूं असतात. पण हे जंतु इतके सूक्ष्म व अतिसूक्ष्म असतात कीं, आपल्या साध्या डोळ्यांना ते दिसूं शकत नाहींत, आणि त्यांपैकीं कित्येक उपयुक्तही असतात. मात्र जे घातकी व हिस्र असतात त्यांच्यापासूनच मानवजातीला भयंकर अपाय होत असतो. क्षयरोगाचे जंतु अशापैकाच आहेत. कॉलरा, क्षय, इत्यादिकांनीं पळाडलेल्या रोग्यांच्या उत्सर्गांतून हे संहारक जंतु कोट्यवधि संख्येनें बाहेर पडतात. सुप्रसिद्ध जंतुशास्त्रज्ञ

नि स गों प चार

प्रो. कॉक यानें १८८२ सालीं क्षयजंतूंचा शोध लावला. मनुष्याच्या शरीरांत या जंतूंचा प्रवेश मुख्यत्वेकरून तोंड व नाक यांच्या द्वारे होतो. क्षयरोगी मनुष्याच्या थुंकांतून असंख्य कृमि बाहेर पडतात व वारा आणि धूळ यांच्यामुळे त्यांचा सर्वत्र फैलाव होत जातो. हे रजःकण इतस्ततः पसरतात आणि जे लोक त्यांच्या तावडींत सांपडतील त्यांच्या श्वासोच्छ्वासाबरोबर ते शरीरांत विशेषतः फुफुसांत शिरतात.

क्षयरोगावर सर्वांत मुख्य व सर्वोत्कृष्ट उपाय म्हणजे निसर्गोपचार. वैद्य-डॉक्टरांच्या काढ्याचा कॉडलिन्हर ऑईल सारख्या पौष्टिक सुराकांचा किंवा तयारऔषधांच्या बाटल्यांचा कांहींही उपयोग होत नाही.

क्षयरोगासारखा मोठा रोग असल्या छुल्लक उपायांना कधीच दाद देत नाही. उंच डोंगरावरची कोरडी व मोकळी हवा, भरपूर सूर्यप्रकाश, शारीरिक व्यायाम व जीवनसत्त्वे आणि खनिज द्रव्ये यांनी युक्त असलेला आहार, विश्रांति व गाढ झोप या नैसर्गिक उपचारांशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही कृत्रिम उपचारांची क्षयरोगावर मात्रा चालत नाही. कारण हा रोग जंतुजन्य असल्यामुळे व सूर्यप्रकाश हा सर्व जंतूंचा संहारक असल्यामुळे सूर्योपचार हा क्षयरोगावर एक रामबाण उपाय आहे, हें सांगावयास नकोच.

ज्या ठिकाणी चहू बाजूंनी खेळती हवा आहे. अशा जागेंत क्षयरोगी राहिल्यास त्याला सुधारण्याची आशा आहे. मोकळ्या व शुद्ध हवेत श्वासोच्छ्वास केल्याने आपल्या रक्तात ऑक्सिजन ऊर्फ प्राणवायु या द्रव्याचा पुरवठा होतो. हें द्रव्य अतिशय मौल्यवान् आहे. त्याच्या योगानें रक्ताला लाल रंग येतो, शरीरांतली अन्नाचें पचन होऊन उत्साह येण्यास मदत होते व अंगांत उष्णता येते. शरीरांत प्राणवायूचा जर भरपूर पुरवठा झाला तर रक्त शुद्ध होतें व अंगांत प्रतिकारशक्ति उत्पन्न होते. सूर्यस्नान हा क्षयरोगावर एक रामबाण उपचार आहे. सूर्यकिरणांत जीं तेजस्वी द्रव्ये आहेत त्यामुळे अपायकारक जंतूंचा नाश होतो. क्षयरोगावर लोहमय पुष्टिकारक औषधांचा व कॉडलिन्हर ऑईल सारख्या पौष्टिकांचा उपयोग नाही. गाईचें दूध, फळे व भाज्यांचें पाणी यासा नैसर्गिक आहार हाच क्षयरोगावरचा परिणामकारक इलाज आहे.

म. गांधींची आरोग्यचर्चा

[सध्यांच्या थोर भारतीय पुढाऱ्यात महात्मा गांधी हे आरोग्याचे आदर्श आहेत. हातीं घेतलेलें राष्ट्रकार्य अत्यंत उत्साहानें व अखंडपणे चालविण्यासाठीं महात्माजी स्वतःच्या प्रकृतीची किती काळजीपूर्वक जोपासना करतात, हें पहाण्यासारखें आहे. आपलें शरीर हें स्वतःच्या मालकीचें नाहीं, तें राष्ट्राच्या मालकीचें आहे, हें तत्त्व गांधीजीप्रमाणें प्रत्येक हिंदी पुढाऱ्यानें सदैव लक्षात ठेवलें पाहिजे. राष्ट्रातील मोठमोठ्या पुढाऱ्यानी व कार्यकर्त्यानीं आपलें शरीर सुस्थितीत राखणें हें त्यांच्या दृष्टीनें तर जरूर आहेच, पण त्यार्हापेक्षां देशासाठीं त्यानीं आपलें आयुरारोग्य संभाळलें पाहिजे. हे थोर पुढारी म्हणजे राष्ट्राची अमोल संपत्ति असल्यामुळे स्वतःला निरोगी व कार्यक्षम ठेण्याची त्यांच्यावर मोठी जबाबदारी आहे असे म्हणण्यास हरकत नाहीं. ही जबाबदारी गांधीजीकडून सर्वांत उत्कृष्टपणे पाळली जाते. गेलीं ३० वर्षे महात्मा गांधींनीं आरोग्यशास्त्राचा सक्रिय व सप्रयोग अभ्यास करून अनेक उपयुक्त व मौल्यवान् सिद्धान्त प्रस्थापित केले आहेत. गांधीजींच्या आहारासंबंधींच्या प्रयोगास ते प्रथम इंग्लंडमध्ये बॅरिस्टरीसाठीं गेले, तेव्हापासून सुरवात झाली. आपल्या आत्मचरित्राच्या पहिल्या भागातील सोळाव्या प्रकरणांत त्यानीं या प्रयोगाचा उल्लेख केला आहे.]

१९२८ सालीं प्रसिद्ध झालेल्या 'आरोग्याचा मार्गदर्शक' या आपल्या पुस्तकाला प्रस्तावना लिहितांना महात्मा गांधींनीं आपल्या आरोग्यविषयक अभ्यासाची व प्रयोगांची मूळपीठिका दिली आहे. ते म्हणतात, " गेलीं वीस पंचवीस वर्षे मी आरोग्याच्या प्रश्नाचा विशेष काळजीपूर्वक अभ्यास करित आहे. इंग्लंडमध्ये असताना माझ्या खाण्यापिण्याची व्यवस्था मलाच करावी लागत होती, त्यामुळें

नि स गों प चा र

माझ्या ह्या लिहिण्याला अनुभवाचा भरभक्कम आधार आहे. माझे हे अनुभव विश्वासाहू आहेत हें सागण्याची जरूरी नाही, असें मला वाटतें. वाचकांना या अनुभवांचा फायदा मिळावा या हेतूनें मी ते लिहून काढले आहेत. माझ्या या पुस्तकांत वाचकांना काहीं नवीन आढळेल असें मी मुळींच म्हणत नाहीं, तथापि या विषयावरचें सर्व प्रकारचें अनुभविक व शास्त्रीय ज्ञान मी येथे संकलित केलें आहे. हजारों पुस्तकांचे अध्ययन करून व अनेक प्रकारचे, प्रयोग करून मी आपले सिद्धान्त बसविले आहेत. अनुकूल आणि प्रतिकूल अशा दोन्ही प्रकारच्या मताचा शास्त्रीय विचार करून मी आपलीं तत्त्वे मांडलीं आहेत. ”

१९२८ सालच्या फेब्रुवारी माहिन्यांत महात्मा गांधी बरेच आजारी पडले होते. त्यावेळीं त्याच्या प्रकृतीचा चौकशी करण्यासाठी हजारों पत्रे त्याच्याकडे येत. या पत्रांना एकत्रित उत्तर देण्यासाठी म्हणून त्यांनी १६-२-२८ च्या ‘यंग इंडियांत’ ‘माझे आजारीपण’ या नावाचा एक छोटा लेख लिहिला होता. त्या लेखांत त्यांनी आपल्या आरोग्याच्यासंबंधी पुढीलप्रमाणें बहुमोल उद्गार काढले होते. “आहारासंबंधी निरनिराळे प्रयोग करीत रहाणें हा अनेक वर्षांचा माझ्या आवडीचा व्यवसाय आहे व ही जन्माची खोड कधी सुटाव-याचीही नाही. हे माझे प्रयोग माझ्या इतर कार्याइतकेच महत्त्वाचे व अपरिहार्य आहेत, हें सागणें अवश्य वाटतें. या माझ्या प्रयोगामुळेच माझ्यावर सध्यां आजाराची आपत्ति ओढवली आहे. तरी त्यात बत्किंचितही भिण्याचें कारण नाही. माझ्यासभोवतीं माझे डॉक्टर मित्र आहेत व त्यांच्याच साहाय्येनें माझे आहाराचे प्रयोग चालू आहेत. माझ्या आजारीपणाची बातमी ऐकून कित्येक दूरच्या मित्रांना काळजी वाटूं लागल्याचें मला समजलें आहे, पण मी त्यांना निश्चितपणें सांगतों कीं त्यांनीं माझ्याबद्दल मुळींच चिंता बाळगूं नये. इतक्या लवकर मरण्याची माझी इच्छा नाही आणि तेवढ्यासाठीं जितकें मामवी प्रयत्न करतां येतील तितकें करण्याची मी पराकाष्ठा करीन, याबद्दल त्यांनीं आपली खातर-जमा बागळावी. माझ्या ध्येयापुढें माझ्या शरीराची किंमत नाही, हें खरें असलें तरी त्या उच्च ध्येयासाठीं मला आपल्या शरीराची काळजी घेतलीच पाहिजे. राष्ट्राला जर माझ्या शरीराची जरूरी असेल तर माझ्या केशालाही धक्का लागला जाणार नाही, अशी परमेश्वरच काळजी घेईल. मात्र यावरून असें समजण्याचे कारण नाही कीं मी कोणत्याही प्रकारचे उपचार करीत नाहीं. अगर सर्व देशभर पसरलेल्या

म. गांधींची आरोग्य चर्चा

माझ्या डॉक्टरमित्रांचा सल्ला घेण्यास मी तयार नाही. मी मोठ्या आनंदाने त्यांची मदत घेतों. मी ह्या शरीराचा त्याग करावा अशी जोपर्यंत मला परमेश्वराकडून सूक्ष्मही सूचना आलेली नाही तोपर्यंत आपल्या शरीराची काळजी घेणे हे माझे कर्तव्य आहे ”

‘नवजीवन’, यंग इंडिया, ‘गाइड टु हेल्थ’ इत्यादिकांच्या आधारें महात्माजींचे आरोग्यविषयक विचार पुढीलप्रमाणें त्यांच्याच शब्दांत संकलित केले आहेत. त्यावरून महात्माजींनी या विषयाचा किती सांगोपांग व सशास्त्र अभ्यास केला आहे तें दिसून येईल. तसेंच सर्व प्रकारच्या रोगचिकित्सापेक्षा निसर्गोपचारपद्धतिच कर्षा श्रेष्ठ आहे याचाही प्रत्यय येईल.

गांधीजींची आरोग्यसूत्रे

आपली जीभ ज्याला ताब्यात ठेवता येते त्याला बाकीची इंद्रिये ताब्यात ठेवणे काहीं मोठेसे कठीण नाही.

आपण खाण्यापिण्याच्या बाबतीत इतक्या चमत्कारिक कल्पनांचे गुलाम झालों आहोंत की आहाराच्या बाबतीत स्वतंत्र विचार सुद्धा आपल्याला करता येईनासा झाला आहे.

अनेक प्रयोग करून पुष्कळ शास्त्रज्ञांनी व संशोधकांनी असा सिद्धान्त बसविला आहे की, मनुष्याने मासावरच काय. पण भाजीपाल्यावरही निर्वाह करू नये अशी निसर्गाची योजना आहे. कंदमुळें आणि फळे हाच निसर्गदत्त मानवी आहार आहे.

मी आहारशास्त्राचा संपूर्ण अभ्यास करून व पूर्ण अनुभव घेऊन असे निश्चित ठरविले आहे की फलाहार हाच मनुष्यप्राण्याचा योग्य आहार आहे.

कमी अन्न खाण्याने शरीरप्रकृतीला अपाय होईल अशी भीति बाळगण्याचे कारण नाही. आपल्या आरोग्यरक्षणाला जर कशाची, जरूरी असेल तर आपण आपला आहार कमी केला पाहिजे ही आहे.

औषध घेण्याने रोग बरे होत नाहीत, इतकेच नव्हे तर त्या औषधांमुळे दुसरेच रोग उत्पन्न होतात. बद्धकोष्ठतेवर रचक घेणाऱ्यांना मूळव्याध झाल्याची पुष्कळ उदाहरणे पहाण्यात येतात.

आधुनिक सुधारणेमुळे ताज्या व स्वच्छ हवेसारखी यःकश्चित् वस्तु सुद्धा महाग झाली आहे. कारण आपल्याला जर शुद्ध हवा हवी असेल तर शहराबाहेर जावे लागते. आणि याचा अर्थ म्हणजे खर्चाची वाढ.

नि स र्गो प चार

शंभरातल्या नव्याणव रोगाच्या मुळाशी अशुद्ध हवा हेंच सर्वांत महत्त्वाचें कारण असतें, हें निर्विवाद होय.

अंधरुणाला खिळलेले हजारों रोगी केवळ शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाश या उपायानीं बरे झाले आहेत.

हवा, पाणी व आहार यांची आरोग्याला जितकी जरूरी आहे तितकीच व्यायामाचीही आहे. जो मनुष्य नियमित व्यायाम घेत नाही तो संपूर्ण निरोगी होऊं शकणार नाही.

ज्याच्या शरीराची पूर्ण वाढ झाली आहे व ज्यानें तारुण्यातून प्रांढाचवस्थेत प्रवेश केला आहे त्याला दिवसातून दोन वेळापेक्षा अधिक वेळां जेवण्याची जरूरी नाही. असें मी स्वानुभावावरून सांगतो.

ज्याच्या योगानें शरीराप्रमाणें मनालाही नवा जोम मिळतो तोच आदर्श व्यायाम होय आणि याच प्रकारच्या व्यायामामुळे मनुष्य खराखुरा आरोग्यसंपन्न होतो.

माझी अशी पक्की खात्री झालेली आहे की, मी आपल्या आयुष्यांत संपूर्ण ब्रह्मचर्य पाळलें असतें तर माझा जोम, माझी उत्साहशक्ती व माझें सामर्थ्य हल्लीं आहे याहून हजारपटीनें वाढलें असतें, आणि स्वतःप्रमाणें माझ्या देशाच्याही कारणां त्याचा सर्वस्वानें उपयोग करता आला असता.

आपल्याला निराळें वस्त्रावरण घेण्याची जरूरी नाही. शरीराच्या संरक्षणासाठीं निसर्गानेंच आपल्याला त्वचारूपी आवरण दिलें आहे.

सर्व प्रकारच्या व्यायामांत चालण्याच्या व्यायामाला अग्रस्थान दिले पाहिजे. हा व्यायाम सर्व व्यायामाचा राजा आहे, असें म्हटलें तरी चालेल. भरपूर चालण्यामुळे शरीर कणखर व निरोगी होतें.

कपड्याशिवाय शरीर सुंदर दिसत नाही असें म्हणणें म्हजजे शुद्ध अप्रयोजकपणा आहे. कारण ज्या चित्रांतून नम्र शरीरें रेखाटण्यांत आली आहेत तींच उत्कृष्ट चित्रें समजली जातात.

स्त्रीपुरुषांनीं संपूर्ण ब्रह्मचर्य पाळल्याशिवाय त्याच्या अंगांत खराखुरा जोम येणार नाही, यांत यत्किंचितही शंका नाही.

आपल्या जीवनक्रमाचा आणि आरोग्याचा इतका निकट संबंध आहे की, आपण जर आपलें जीवन शुद्ध व पवित्र राखलें नाही तर आपल्याला संपूर्ण आरोग्याची कधीही प्राप्ति होणार नाही.

दीर्घायुष्याचें रहस्य

[ब्रियाच्या उद्धारासाठी व उत्कर्षासाठी आपले संबंध आयुष्य वेंचून प्रो. धोंडो केशव ऊर्फ अण्णासाहेब कर्वे यांनी जें महनीय समाजकार्य केलें आहे तें इतकें अद्वितीय आहे कीं, केवळ महाराष्ट्रांतच काय, पण अखिल हिंदुस्थानांतही त्यांच्या कार्याला जोड मिळेल कीं नाहीं याची शंका आहे. हिंदुस्थानांत आज जे थोडे ध्येयवादी, निष्ठावंत व खऱ्या कळकळीचे कार्यकर्ते आहेत त्यात कर्मवीर अण्णासाहेब कर्वे यांची अवश्य गणना केली पाहिजे. महाराष्ट्रांतील स्त्रीशिक्षणाच्या प्रगतीचें बरेचसें श्रेय पुष्कळ अंशांनीं त्यांच्याकडेच जातें हें निर्विवाद आहे. १८ एप्रिल १९३८ रोजीं अण्णासाहेबांच्या वयाला ८० वर्षे पूर्ण झाली त्या निमित्तानें त्यांची ही मुलाखत घेण्यात आली होती. अशा या थोर दीर्घायुषी पुरुषाची ही मुलाखत वाचकांना उद्बोधक, उपयुक्त व प्रेरक वाटेल अशी आशा आहे.]

प्रश्न:—आपल्या लहानपणाचा काळ आणि सध्याचा काळ यात समाज व राहणी या दृष्टीनें कोणकोणते फरक आपल्या नजरेस येतात ? त्याचें इष्टानिष्टत्व थोडक्यांत सांगू शकाल काय ?

उत्तर:—माझ्या आयुष्याच्या सुरवातीचा २० वर्षांचा काळ खेडेगांवांत गेलेला आहे. दापोली तालुक्यांतील मुरुडगांवां माझे लहानपण गेलें. मुरुड गांवां राहणारी बरीचशी ब्राह्मण-मंडळी सध्यां पाढरपेशा वर्गांत पारिणत झालेली आहे. नोकरी-धंद्यासाठीं तेथील अनेक लोक मुंबई-पुण्यासारख्या शहरां गेले व त्यानंतर ते तेथेंच स्थाईक झाले. शहरातच त्यांनीं आपली घरेदारें केल्यामुळें आपल्या पूर्वीच्या खेडेगांवां परत येऊन राहण्याची त्यांना गरज भासेनाशा झाली. शिक्षणाच्या दृष्टीनेंच अगदीं प्रथमतः माझे पाऊल खेडेगांवाबाहेर पडलें. खेडेगांव सोडून शहरांत आल्यापासून, तेथील राहणीचा कृत्रिमपणा माझ्या नजरेत प्रामुख्यानें भरला. खर्चिकपणाची राहणी हें शहरांचें वैशिष्ट्य होय असें म्हटल्यास मुळींच हरकत नाहीं.

प्रश्न:—तारुण्यावस्थेंत आरोग्यासंबंधीं आपले काय विचार हांतें ?

उत्तर:—ह्या दृष्टीनें मी कधींच फारसा विचार केलेला नाहीं. खेडेगावात

नि स गों प चार

बालविलेले दिवस अद्यापि आठवतात, एवढें मात्र खरें. खेडेगांवांतील खेळ वगैरे खेळण्याचा मला पूर्वीपासून अतिशय नाद होता. माझ्या 'आत्मवृत्तां'त मी त्यासंबंधी सर्व माहिती दिलेली आहे. घरची गरीबी असल्याकारणानें, भाजी-भाकरीव्यतिरिक्त इतर पौष्टिक खाद्यें आम्हांला फारशीं मिळतच नसत. लहानपणापासूनचा माझा मुख्य व्यायाम म्हणजे, खूप खेळणे व हिंडणेंफिरणें हाच होय. वयाच्या ११ व्या वर्षी मी रत्नागिरीस होतो. त्यानंतरची तीन वर्षे मुंबईत गेलीं. हायस्कूलमधील शिक्षण चालूं असताना, मला हिंडण्याफिरण्याची संवय होतीच. पार्थी फिरण्याची संवय करण्यांत एक प्रमुख कारण होतें आणि तें म्हणजे काटकसर. आमच्या गरीब स्थितींत काटकसर केल्याविना दुसरा मार्गच नव्हता. रेल्वे किंवा ट्रामगाड्या यांसाठीं खर्च करण्याची माझी शक्ति नव्हती. कॉलेजातील शिक्षण चालूं असताना, मी शिकवण्या करीत असे, आणि त्यावर माझे कसेबसे भागत असे. कॉलेजमधून परत आला कीं शिकवण्या करण्यासाठीं म्हणून बाहेर पडावे लागत असे आणि त्यामुळें अनायासे फिरणे होऊन पुरेसा व्यायामही होत असे. आणि खरें सांगूं का ? ह्या व्यायामावर पौष्टिक खाद्येय याची मला विशेष अशी गरजही कधीं मासूं शकली नाहीं—नव्हें, त्याकडे लक्ष पुरविण्याची मला संधीच लाभली नाहीं. भाजी आणि भाकर हेंच माझें एकमेव पौष्टिक खाद्य होतें.

प्रश्न:—आपल्या दीर्घायुष्याचे रहस्य कोणते ?

उत्तर:—माझ्या नियमितपणाच्या वागणुकींतच माझ्या दीर्घायुष्याचे रहस्य सामावलेलें असावें असें वाटते. माझ्यामार्गे अनेक कामे असल्यामुळें काचित् प्रसंगां हा नियमितपणा टिकू शकत नाहीं. परंतु असें नेहमीच होतें असें मात्र नाहीं. एकादे दिवशीं जागरण झाल्यास, त्याचा प्रकृतीवर विशेष परिणाम होऊं नये अशी मा संवय करून घेतली आहे. मी आजपर्यंत कितीतरी प्रवास केलेला आहे. वास्तविक पहाता प्रवासाचा परिणाम माझ्या प्रकृतीवर व्हावयास हवा होता. परंतु माझ्या नियमित वागणुकीमुळें, प्रकृतीचे अस्वास्थ्य मला बाधक होऊं शकलें नाहीं. सकाळ-सायंकाळ, दोनही वेळां नियमितपणें फिरावयास जाणें व व्यायामाच्या दृष्टीनें खूप हिंडणें हाच काय तो माझा व्यायाम आहे. सकाळीं ९॥ ते १०॥ पर्यंत मी माझ्या व्यायामाखातर फिरत असतो. दोन वेळां नियमित जेवण व दोन वेळांचा चहा हाच काय तो माझा आहार.

दीर्घा युष्या चै र ह स्य

नियमितपणाचे बाहेर होतां होईतो जाऊं नये असा माझा प्रयत्न चालू असतो.

प्रश्न:—तारुण्य व आयुष्यांतील मध्यावस्था ह्यांत वागण्याच्या दृष्टीनें आपण कांहीं फरक करतां काय ?

उत्तर:—माझ्या मध्यावस्थेतील आयुष्यातच माझ्यावर बव्हंशीं जबाब-दारीच्या कार्याचा भार पडला. अलीकडील दोन तीन वर्षांत मी ह्या कॉलेजचें जें काम हातीं घेतलें आहे, त्यांत दुपारचा बहुतेक वेळ जातो. विशेष कांहीं काम नसलेंच तरी दुपारीं थोडा वेळ विश्रांति घेतों. सायंकाळचे वेळीं आजू-बाजूच्या डोंगरांवर लांबवर फिरावयास जाण्याची माझी संवय आहे. ह्यापूर्वी मी दररोज पुण्याहून हिंणण्यापर्यंत जाऊन येत असे व त्यामुळे माझा व्यायाम आपोआप होत असे. खाणेंपिणें पूर्वीच्या क्रमाला धरूनच आहे.

प्रश्न:—आपल्या नित्याच्या दिनक्रमासंबंधी व राहणीसंबंधी विशेष माहिती ?

उत्तर:—बाहेर काळोख आहे अशाच वेळीं उठावयाचें असा माझा निश्चय आहे आणि त्याला अनुसरून पहेंटे ५॥ वाजतां मी झोंपून उठतो. शौचमुख-मार्जन आटोपून होत नाहीं तोंच चहा घेतों. चहा घेऊन होईतोपर्यंत ६॥ वाजतात आणि नंतर लग्नेच मी माझ्या कामासाठीं बाहेर पडतो. बाहेरचें काम आटोपून अकरा वाजण्याचे सुमारास परत येतो. त्यानंतर स्नान नरूक जेवण उरकतो. जेवणानंतर आमच्या कुटुंबाला थोडेफार काहीं वाचून राख-वितों. त्यांची (सौ. कर्वे) दृष्टि सध्यां बरीच अधु झाल्यामुळें, त्यांच्याकडून नीटसें वाचन होऊं शकत नाहीं. कांहीं वेळ अशा रीतीनें वाचनांत घालविल्या-नंतर अर्धा पाऊण तास विश्रांति घेतों. त्यानंतर कॉलेजच्या कचेरींत जाऊन बसतो. ३।३॥ चे सुमारास चहा घेण्यासाठीं घरीं जातो व त्यानंतर लग्नेच पुन्हां त्या कचेरींत येऊन बसतो. ५।५॥ पर्यंत कचेरींतील काम आटोपून सायंकाळीं फिरण्यासाठीं बाहेर पडतो. सायंकाळचे सुमारास निदान २॥ ते ३॥ मैलपर्यंत चालत जाणें हा माझा नित्याचा व्यायाम आहे रात्रीचें जेवण आटोपून थोडे-फार वाचन करतो व नंतर झोंपतो. सकाळच्या कार्यक्रमांत फेरबदल करून, भाठवज्यांतून निदान एकदा तरी मी हिंणण्यास जाऊन येतो. तेथील काम पहाण्यासाठीं मला आतांशा पूर्वीप्रमाणें दररोज तिकडे जाववत नाहीं.

प्रश्न:—ही राहणी आपण का पसंत केली ?

नि सर्गो प चार

उत्तर:— ही रहाणी सहजगत्या माझ्या अंगवळणी पडली असें म्हटल्यास हरकत होणार नाही. माझ्या मागे जसजशी कामे लागली तसतशी ही राहणी ठरीव स्वरूपाने माझ्या अंगा बाणली. नेहमी कांहीं तरी उद्योग हातीं असावा असें वाटते. खेडेगांवच्या शाळासंबंधीचे काम मी हातीं घेतले आहे. हे काम हातीं घेण्यापूर्वी मी मोकळाच होतो व त्या वेळीं काय करावे तें सुचेना. तेव्हां शिकवणी धरली. आणि त्यासाठी मला बरेच लांबपर्यंत चालत जावे लागे. परंतु निश्चित उद्योग हातीं असल्याशिवाय जीवनांत स्वारस्य नाही असें बाह्ये लागल्यामुळे कांहीं खालच्या व कांहीं वरच्या लोकांसाठीं कांहीं करत आल्यास पहावे अशी कल्पना येऊन त्या दृष्टीनें मी प्रयत्नास सुरवात केली आणि खेडेगांवांतल शाला चालविण्याचे काम सुरू केले. आणि ह्या वेळेपासून माझा जीवनक्रम अशा रीतीनें नियमित झाला.

प्रश्न:—आपल्या रहाणीचा आपल्या व्यवसायावर काय परिणाम झाला ?

उत्तर:—माझी राहणी साधी आहे. व्यवसायहि माझ्या रहाणीला जुळेल असाच आहे. राहणीचा परिणाम व्यवसायाला उपकारक असाच झाला आहे. शिक्षकाला साजेल अशीच साधी राहणी माझी आहे.

प्रश्न:—आपल्या सध्यांच्या राहणीमुळे आपणांस अदमासें दररोज किती खर्च येतो ?

उत्तर:— हा प्रश्न थोडा विचाराचा आहे. माझ्या कुटुंबाप्रमाणेच माझेहि घोरण काटकसर करून राहण्यास अनुकूलच आहे. आमच्या राहणीचा खर्च माणशी ७ किंवा ८ रुपयांच्या वर जात नाही असें वाटते. ह्याशिवाय मुला-बाळांच्या शिक्षणासाठी व कपड्यालत्यासाठी लागणारा खर्च मात्र निराळा ह्या खर्चाचे प्रमाण थोडेफार कमीजास्त होत नाही असें मात्र नाही. एकंदर काटकसर हें आमच्या जन्मापासूनच्या राहणीचे सार आहे व जरूरीबाहेर जावयाचे नाही असें आमचे तत्त्व आहे. काटकसरीनें राहून उरलेल्या पैशाचा उत्तम मार्गाने विनियोग व्हावा असें वाटते. मी जमाखर्चाची नियमित डायरी ठेवली नसल्याकारणाने अगदीं ताळेबंद हिशोब मला देतां येईल असें वाटत नाही. दोन बदाम, दोन खारका व थोडे दूध हेंच काय तें मी भलीकडे घेऊं कायलो आहे. आणि त्यामुळे खर्च वाढतो असें नाही.

दीर्घा युष्या चै रहस्य

प्रश्न:—सध्याच्या परिस्थितीचा, आजच्या तरुण वर्गावर कशा तऱ्हेचा परिणाम झालेला आहे व होत आहे? ह्या परिमाणार्चे बरेवाईटपण कशावर अवलंबून आहे?

उत्तर:—सध्याची परिस्थिती म्हणजे शिक्षिताची बेकारी व त्या बेकारांचे कारण म्हणजे त्याची खर्चिक राहणी हेच होय. कष्ट करून ज्याप्रमाणे पूर्वीची पिढी रहात होती त्याप्रमाणे राहून ही परिस्थिती निवारितां येण्यासारखी आहे. शिकस्त करून कॉलेजचे शिक्षण घ्यावेच ही पद्धति अगर वृत्ति अनिष्ट आहे. विशेषतः ब्राह्मणवर्गासंबंधी फार वाईट वाटते. आपला भार दुसऱ्यावर पडणार नाही अशा रीतीने तरुणवर्गाने वागणे अत्यावश्यक आहे. कॉलेजकडे जाण्याचा ओढा तरुणवर्गाकडून नाहीसा होऊन, स्वतःच्या पायावर उभे रहाण्यासाठी ह्या वयांत इलका उद्योगधंदा करण्यास तरुणांनी मागे. पुढे पाहून नये, खेडेगांवांत जाऊन अंगमेहनत करण्याची ज्याची तयारी असेल, त्यास स्वतःच्या निर्वाहार्चे साधन सहज निर्माण करता येईल. शिक्षणापायी बराच पैसा खर्च होतो; परंतु त्याचा मोबदला मात्र पुरेसा मिळत नाही. ज्याची परिस्थिती बरी आहे, त्याने कॉलेजचे शिक्षण घेण्यास हरकत नाही. परंतु ती गोष्ट प्रत्येकाला साधतेच. असे नाही. आईबापाना सुद्धा त्रास न देता व दुसऱ्या आप्त-नातलगावर भार न टाकता आपल्या पायावर उभे राहून शिक्षण घेतां आले तरच ते घ्यावे.

प्रश्न:—आजच्या महाराष्ट्रीय तरुणवर्गास आपण कोणता संदेश देऊं इच्छिता?

उत्तर:—मला हाच संदेश द्यावयाचा आहे की, वडिलोपार्जित संपत्तीवर अवलंबून न राहता, आपल्या पायावर उभे राहून नंतर लक्ष्य व पुढील व्यवस्था करतां आल्यास, तरुणवर्गाने करावी. आपल्या पराक्रमावरच तरुणवर्गाने जगावे व कोणत्या ना कोणत्या रीतीने त्याने राष्ट्रकार्यास हातभार लावला पाहिजे. पोटाचा धंदा करून राष्ट्रकार्यासाठी झटण्याची जाणीव तरुणवर्गाने हृदयाशी धरली पाहिजे. हल्लीच्या तरुणवर्गावर राष्ट्राची जबाबदारी आहे. काळाचा व पैशाचा व्यव राष्ट्रकार्यासाठी करावा ही जाणीव प्रत्येक तरुणाने मसारांत पडल्याबरोबर मनात बाळगली पाहिजे.

प्रश्न:—आरोग्यदृष्ट्या हिंदुस्थानची परिस्थिती आज कशी आहे?

उत्तर:—हिंदी जनतेला पौष्टिक अन्न मिळत नाही ही गोष्ट खरी आहे. तथापि भाजी-भाकर खाऊन कष्ट केले, तर स्वास्थ्य उत्तम राहू शकते. चहा

नि स गों प चार

वगैरेसारख्या भलत्याच संवयी आपल्याला लागू पहात आहेत व त्यांचा शिरकाव खेडेगांवांतूनहि होऊं लागलेला दिसतो. हे अर्थातच अनिष्ट होय. व्यायामानें सार्धें अन्न उत्तम पचूं शकतें—आणि म्हणूनच पौष्टिक म्हणविल्या जाणाऱ्या वस्तु अत्यावश्यक असतीलच असें नाहीं. हिंदुस्थानचा शारीरिक ऱ्हास कसा थाबवावयाचा हें सागणें कठाण आहे. अशा तऱ्हेचा ऱ्हास होत आहे एवढें मात्र खरें.

प्रश्न:—हिंदुस्थानातील आरोग्यसंपन्न व्यक्ति कोण ? त्यांपैकी कांहींचा आपल्याशीं संबंध आला आहे काय ?

उत्तर:—दि. ब. गोडबोले हे आरोग्यसंपन्न म्हणून माझ्या डोळ्यांसमोर होते. नियमितपणा व व्यवस्थितपणा हाच त्यांच्या दीर्घायुष्याचा पाया होता. माझे मामा श्री. परांजपे हे घडघाकट आहेत. त्यांच्या संबंधाची माहिती ' आत्म-वृत्ता ' त आलेली आहे. व्यवस्थित शिस्त ही त्यांच्या अंगां पूर्णपणें बाणली होती. दादाभाई नौरोजी, भांडारकर वगैरे व्यक्तीहि त्यांच्या व्यवस्थितपणा-मुळेंच बरेच दिवस जगूं शकल्या. माणसाला काळजी कमी असल्यास फार बरें. काळजी मागे असलेला व विशेष भावनाप्रधान असलेला मनुष्य नेहमींच प्रकृतीचे बाबतीत व्यवस्थित दिसत नाहीं. मूळची प्रकृति बरी असूनहि काळजी-मुळें मनुष्य खगूं शकतो.

प्रश्न:—आपणांस ह्यापूर्वी कधीं आजार येऊन गेला आहे काय ? तसें असल्यास, त्यापासून आज कांही त्रास होतो काय ?

उत्तर:—साधारणपणें दोन तीन वेळां आजार आलेले आहेत. विद्यार्थि-दशेंत असतांना बरेच दिवसपर्यंत हिंघताप येत असे. व त्यामुळे वयाच्या २१ व्या वर्षी मला घरीं बसावें लागलें. त्यानंतर दोन वेळां विषमज्वर झाला होता. लहानपणीं डोके दुखण्याची खोड होती व त्यामुळें वर्षानुवर्षे—म्हणजे मुंबईस येईपर्यंत—ती गोष्ट चालूं होती, परंतु पुण्यास आल्यापासून गेलीं ४६।४७ वर्षे मला दुखणें असें कांहीं नाहीं.

प्रश्न:—सुदृढ प्रकृतीसाठीं कोणता आहार इष्ट आहे ? शाकाहारी कां बिन शाकाहारी ?

उत्तर:—हें मी नीटसें सांगूं शकणार नाहीं. मी शाकाहारी आहे. युरोपच्या प्रवासांत मी बिन शाकाहारी खाद्यांत ' सूप आणि अंडी ' घेत असे. हे साब

दीर्घा युष्या चै रहस्य

केवळ युरोपमध्येच मी घेत असे. शाकाहारी लोकांप्रमाणेच बिन शाकाहारी लोकहि सशक्त व सुदृढ दिसतात. कोणताहि आहार असो, तो नियमित व प्रमाणबद्ध असावा.

प्रश्न:—व्यवसायी लोकांनी आपलें स्वास्थ्य कसें राखावें ?

उत्तर:—हें प्रत्येकाने आपल्या उद्योगाप्रमाणे ठरवावें. दिवस आणि रात्र यांचें प्रमाण जेथे भिन्न असते, तेथें आपल्या कामाच्या आंखणीवरच आपला कार्यक्रम आखावा. नियमितपणा राखल्यास व्यवसायी लोकांचें स्वास्थ्य राहू शकतें.

प्रश्न:—आरोग्यासाठीं चालविलेल्या अशा कांहीं परदेशीय उत्कृष्ट संस्थांची माहिती सांगू शकाल काय ? परदेशातील आपल्या प्रवासांत आपणांस आरोग्य-दृष्ट्या महत्त्वाच्या अशा कोणत्या गोष्टी आढळल्या ?

उत्तर:—अशा संस्थांसंबंधी मला फारसें सांगतां येणें शक्य नाहीं. युरोप-मध्ये पोहण्याचे व्यायाम विशेष महत्त्वाचे मानण्यांत येतात व तीं तेथील एक व्यायामविषयक महत्त्वाची बाब आहे. साधारण शाळा व शारीरिक संस्था ध्यातून करण्यांत आलेल्या व्यायामविषयक सोयीच विशेष डोळ्यांत भरण्यासारख्या आहेत. युरोपीय देश समुद्रालगतचे असल्याकारणानें, पाण्याशीं संलग्न असलेले व्यायामविषयक खेळच त्यांना विशेष मानवतात व ह्या दृष्टीनें त्यांच्या संस्थांची भरभराटहि झालेली आहे.

प्रश्न:—युरोपीय तरुणापेक्षा हिंदी तरुण अधिक कमजोर व नेभळट असतो, असा आक्षेप घेण्यांत येतो, तो कितपत खरा आहे ? व त्याच्या खरें-खोटे-पणांसंबंधी आपले काय मत आहे ?

उत्तर:—मला ह्यासंबंधी विशेष अनुभव नाहीं. तथापि संधि दिल्यास युरोपियन तरुणासमोर हिंदी तरुण मागे पडणार नाहीं, अशी मला खात्री वाटते. काटकपणाच्या दृष्टीनें हिंदु तरुण कोणाहि परदेशीय तरुणासमोर माघार घेऊं शकणार नाहीं.

प्रश्न:—स्त्री-पुरुषाच्या एकत्र शिक्षणामुळे समाजस्वास्थावर कांहीं वाईट परिणाम घडू शकतो काय ? आणि तसा घडत असल्यास, त्याचें स्वरूप काय ?

उत्तर:—एकत्र शिक्षणाला विशेष प्रतिबंध असूं नये असें मला वाटतें. आपल्याकडे सामाजिक राहणी वेगळ्या प्रकारची असल्याकारणानें हा एकत्रपणा

नि स र्गो प चार

येथें दिसत नाही. शारीरिक व मानसिक विकासाच्या दृष्टीनें एकत्र शिक्षण इष्ट होय. परंतु ही गोष्ट हिंदुस्थानांत व्हावयाची झाल्यास, सामाजिक परिस्थिति बदलली पाहिजे व ती गोष्ट क्रमाक्रमानें होत गेल्यास पुढील काळांत इष्टच ठरेल.

प्रश्न:—स्वास्थ्य राखण्यास निसर्गोपचार बरे की औषधोपचार ? आणि कां ?

उत्तर:—शक्यतों औषध न घेतांना निसर्गोपचाराकडे लक्ष पुरविलेले अधिब बरें व श्रेयस्कर आहे असें मला वाटतें. क्षुद्रक गोष्टीसाठीं डॉक्टरकडे धाव घेणें बरे नाही. निसर्गोपचाराची प्रथा सध्यां अमलात येऊं पहात आहे व ई गोष्ट खरोखरीच इष्ट आहे.

प्रश्न:—पं. मालवीयांच्या कायाकल्पासंबंधीं आपणास काय वाटतें ?

उत्तर:—‘कायाकल्पा’संबंधी प्रश्न थोडा गूढ आहे. ह्यासंबंधीं फारसे सांगू शकत नाही. हा नवीन प्रयोग आहे. असें प्रयोग करण्याचें ज्यांच्या अंग सामर्थ्य असेल, त्यांनीं त्या प्रयोगाची दिशा आतां सर्व जनतेस स्पष्ट करून दाखवावयास पाहिजे.

प्रश्न:—कायाकल्पावर पाश्चात्य जनतेचा विश्वास बसूं शकेल काय ?

उत्तर:—परदेशीय लोक जिज्ञासू आहेत. परीक्षेला उतरले त्याच्यावर त्यांचा विश्वास बसतो. श्रद्धेनें फसणारे लोक तिकडे कमी प्रमाणांत दृष्टीस पडतात. ‘कायाकल्पा’चें स्वरूप निरीक्षण घेतलें गेल्यास व त्याचे शास्त्रीय स्वरूप स्पष्ट झाल्यास युरोपियन शास्त्रज्ञांचा ह्या योगशास्त्रावर विश्वास बसूं शकेल.

प्रश्न:—ह्या प्रयोगाचा सर्वास उपयोग केला गेल्यास, हिंदुस्थानातील जनतेचे आयुर्मान वाहूं शकेल काय ? व तसें झाल्यास, त्यायोगें राष्ट्राचा काय उपयोग होईल ?

उत्तर:—हा प्रयोग बराच खर्चाचा असल्याकारणानें तो प्रत्येकाला साधूं शकणार नाही. शिवाय वेळेचा प्रश्न आड येतोच. कारण अशा प्रयोगास थोडेथोडेके दिवस लागत नाहीत.

प्रश्न:—ध्रुवा’च्या खास आरोग्य अंकांत आपला ही मुलाखत प्रसिद्ध होणार आहे. त्या दृष्टीनें आपण एकंदर जनतेच्या आरोग्यासंबंधीं आणखी काहीं विशेष स्वरूपाचे काय सांगूं शकता ?

उत्तर:—जोपर्यंत माणसाचे आरोग्य आहे, तोपर्यंतच जगण्यांत मजा आहे. आरोग्य आणि हत्या ह्या दोहोचा विशेष संबंध असल्याकारणानें, त्या

दीर्घा युष्या चै र ह स्य

संबंधी थोडे सांगू इच्छितो. आत्महत्या ही गोष्ट खात्रीने अनिष्ट आहे. वास्तविक पहाता आयुष्याला कंटाळलेली व्यक्तीच आत्महत्या करण्यास उद्युक्त होते. आत्महत्येची भावना मनात रुजणें हा कदाचित् एक प्रकारचा रोगाहि असा शकेल, परंतु तितकें खोलांत शिरण्यांत कांहीं अर्थ नाही. आत्महत्येच्या भावनेपासून अमुक एका व्यक्तीला परावृत्त करता आल्यास फारच बरें, तथा तद्देचा प्रयत्न करून पाहण्यास कोणतीच हरकत नाही. परंतु प्रयत्नातीं तें होणें शक्यच नसेल, तर ज्याला आयुष्यच नको आहे, त्याला जगण्याचा आप्रह करण्यात फारसा अर्थ नाही, अशी माझी प्रामाणिक समजूत आहे. अशा माणसाला मरूं देणें कांहीं वाईट नाही. शारीरिक व्याधीचें ज्याला भयंकर दुःख होत आहे आणि त्यांतून त्याची कोणत्याहि उपायानें सोडवणूक होऊं शकत नाही, अशा व्यक्तीला जगू देण्यापेक्षा मरूं दिलेलेंच बरें. मी युरोपच्या प्रवासांत असतांना माझ्या वाचण्यांत एक खटला आला होता. एका बाईचा नवरा अत्यंत आजारांत होता व त्याच्या जगण्याची आशा राहिलेली नव्हती. दुःखामुळें तो सारखा तळमळत होता. त्याचें दुःख त्या बाईस पहावेना; तेव्हां तिनें त्याला विष देऊन ठार केलें. ही गोष्ट पोलिसांच्या लक्षात येतांच त्यांनीं त्या बाईला अटक केली व तिच्यावर खुनाचा आरोप ठेविला. कोर्टातील जबानींत तिनें न्यायासनासमोर सर्व गोष्टींचा खुलासा केल्यानंतर, न्यायाधीशानें तिला निर्दोषी ठरविले. माझ्या मतें ही फार योग्य गोष्ट झाली. ज्याचा रोग नाहीसा होण्याची तिळमात्र आशा उरलेली नाही, अशा माणसाला मरूं देणें-इतकेंच नव्हे तर प्रसंगोपात् मारणें-हे अनिष्ट ठरूं नये. कायद्याच्या दृष्टीनें हि हा गुन्हा समजण्यांत येऊं नये. असाध्य रोग झालेल्या व्यक्तींना जगू देणें इष्ट नाही. आणि म्हणूनच अशा अडचणींत पडलेल्या व्यक्तींना स्वस्थपणें मृत्यूचे रूपानें आपला मार्ग मोकळा करून घेतां येईल असे कायदे निर्माण झाले पाहिजेत. थोडक्यांत तात्पर्य इतकेंच कीं, आरोग्य उत्तम असलेल्यालाच जगण्याचा हक्क आहे व त्यासाठीं प्रत्येकानें आपलें आरोग्य राखणें अत्यावश्यक आहे.

आरोग्याचे आदर्श

[ध्रुवाच्या १९३८ च्या खास आरोग्यअंकासाठी पुण्यांतील एका सुप्रसिद्ध सार्वजनिक कार्यकर्त्यांची पुढील मुलाखत घेण्यात आली होती. ती प्रो. अण्णासाहेब कर्वे यांच्या मुलाखतीप्रमाणेच वाचकांना नवी दृष्टि देईल यांत शंका नाही. गेल्या पन्नास वर्षांतील महाराष्ट्रीय राजकारणात व सार्वजनिक जीवन-कामांत ज्यांचा प्रत्यक्षाप्रत्यक्ष पण निकट संबंध आलेला आहे अशा या वयोवृद्ध काँग्रेस कार्यकर्त्यांची विशेष ओळख करून देण्याची वास्तविक जरूरी नाही. चीन, जपान, फिलिपाईन्स, इंग्लंड, नेपाळ, अफगाणिस्थान इत्यादि अनेक देशांत त्यांनी प्रवास केलेला असून आपले विविध अनुभव जर त्यांनी लिहून काढले तर तो एक मोठा बहुमोल ग्रंथ होईल. स्वामी रामतीर्थांच्या गुरुस्थानांनी शोभणाऱ्या व हिंदुस्थानांतील बहुतेक सर्व पुढान्याशांनी परिचित असलेल्या या गृहस्थाना स्वतःचें नांव प्रसिद्ध करण्याची इच्छा नाही. तथापि ही मुलाखत वाचणाऱ्यांना त्यांची पूर्ण ओळख पटेल हें सांगावयास नकोच आपल्या वयाच्या ८३ व्या वर्षी सुद्धा तारुण्यांतील उत्साहाने अविश्रान्त कार्य करीत रहाणाऱ्या या दीर्घायुषी गृहस्थाना 'आरोग्याचे आदर्श' असें यथार्थतेनें म्हणतां येतें. गेलीं चाळीस पन्नास वर्षे त्यांनीं आरोग्यसंपादनाचे व दीर्घायुष्य मिळविण्याचे जे विविध प्रयोग केले व अनुभव घेतले त्या सर्वांचें सार या मुलाखतीत आलें असल्यामुळे वाचकांना ती महत्त्वपूर्ण व उद्बोधक वाटेल अशी दृढाशा आहे.]

प्रश्न—आपल्या दीर्घायुष्याचे रहस्य काय ?

उत्तर—साधा आहार व्यायाम व इतर आरोग्याचे नियम यांचें कडक रीतीनें पालन करण्यामुळेच मी आजच्या बळकट स्थितीत आहे. शिवाय कोणत्याही वाईट गोष्टीनें अथवा चांगल्या गोष्टीनें मनाची समतोल स्थिति नाह्याशी होऊं ये एवढ्या दृष्टीनें मी नेहमीं खटपट करतो, हेंही माझ्या आरोग्याचें महत्त्वचें कारण असूं शकेल.

आ रोग्याचे आदर्श

प्रश्न—आपल्या सध्यांच्या रहाणीबद्दल माहिती देतां का ?

उत्तर—हो आनंदाने ! मी सकाळीं ३ वाजल्यापासून तो रात्रीपर्यंत काहींना काहीं उद्योगांत असतो. पहाटे ३ वाजतां उठून थोडे फिरून येऊन अलीकडे टबबाथ घेतो. नंतर ५। पर्यंत स्नान वगैरे आटोपून नंतर ६ चे सुमारास न्याहारीकरतां प्रथम ३ ते ४ कागदी लिबाचा रस पिऊन नंतर दूध घेतो. दुधासाठी उत्तम गाय पाळली असून तिचेच दूध तीन वेळा काढून मी पीत असतो. प्रत्येक वेळीं कच्चे, गार केलेले व धारेचे वेळचे धारोष्ण असेच दूध मी घेत असतो. तापविलेले अगर इतर प्रकारचे दूध मी घेत नाहीं. दुग्धपानानंतर मंडईत जाणें व ८ चे सुमारास छापखान्यांत येऊन १२॥-१ वाजेपर्यंत वाचन, कारखान्यांतील काम, लोकांच्या भेटी वगैरे आटोपल्यावर मी घरीं फराळास जातो. संत्रें, टोमॅटो, पपई यांपैकीं एकाद्या फळाची कोशिंबीर, पालेभाज्या, नंतर दूध (धारोष्ण) असा आहार घेतो. कच्च्या पालेभाज्या वाटून खाण्यास मी अलीकडे सुरवात केली आहे. पूर्वी शिजवून खात असे. मीठ, तिखट, फोडणी वगैरे गोष्टी फार पूर्वीच वर्ज्य केल्या आहेत. पुन्हां छापखान्यांत ६ वाजेपर्यंत बसतो. तेथून थोडे बाहेर जाऊन येऊन पुन्हा रात्री फक्त दूध पिऊन ९ चे सुमारास निद्रावश होतो. सध्यांच्या रहाणीमुळे मला नेहमीं उत्साह वाटत असतो. फक्त कानानें कमी ऐकूं येतें, यापेक्षा बाकी सर्व अवयव निरोगी आहेत. अलीकडे मात्र मला थोडी विश्रांति जास्त लागते.

प्रश्न—या रहाणींत बदल कधींच नाहीं का ?

उत्तर—बहुतेक नाहीं. फक्त आठवड्यांतून एकदा दूध मुळींच न घेतां संत्रां, मोसंबां यांवरच राहात असतो.

प्रश्न—ही रहाणी आपण कशी पसंत केली ?

उत्तर—सुखाची म्हणून ! माझ्या प्रकृतीतील जास्तकमी फरक ओळखून मी माझा आहार बदलत बदलत शेवटीं हा आहार पसंत केला. शिवाय अशा राहाणीमुळे आळस कधींच येत नाहीं. माझ्या मते आळसांत दिवस घालविणें वेडेपणाचें आहे. आळसामुळे कामें वेळेवर होत नाहींत व त्यामुळे नुकसाब होतेंच !

प्रश्न—आपल्या या रहाणीचा उद्योगधंद्यावर काय परिणाम झाला ?

नि स ग प चार

उत्तर—थोडक्यात सांगावयाचें झाल्यास वाटेल तें करता आलें. ज्या गोष्टी आपल्या देशांत सुरू होतील न होतील अशी शंका होती त्या सुरू करण्यापासून तों परदेशांत हिंडतांना तेथील गोष्टींची पुरेपूर माहिती घेऊन त्याचा उपयोग स्वदेशांत करून घेतां येण्यासारखी परिस्थिति उत्पन्न करतां आली. आपल्या देशांत छपाईचें काम, कांचा तयार करण्याचें काम ह्यांची सुरुवात आमच्या काळांतच करतां आली. सदैव उद्योगी वृत्तीमुळें हिंदुस्थानचा कानाकोपरा माहींत होऊन प्रत्येक ठिकाणचीं वैशिष्ट्यें उद्योगधंदे वाढण्यास कशीं उपयोगीं पडतील याचा विचार करतां आला. आरोग्य टिकविण्याचीं गुरुकिल्ली हातांत लागल्यामुळें संबंध आयुष्यांत निरनिराळ्या लोकांचा परिचय झाला व त्या परिचयाचा पुरेपूर फायदाही देशस्थितीच्या दृष्टीनें करून घेतां आला. निरनिराळे देश पाहतांना तसेंच आपले लोक परदेशांतून हिंडतांना देशप्रेम विसरून जात असलेले पाहून त्यांच्याशीं बोलण्यामुळें स्वामी रामतीर्थासारख्या महाजनांनाही प्रसंगानुरूप हिंदुस्थानासाठीं कार्ये करण्यास सांगतां आलें. आपल्या देशातील नेपाळ, अफगाणिस्थान या स्वतंत्र देशांत, नवें चैतन्य उत्पन्न करण्याचा प्रयत्न लोकमान्य टिळकांबरोबरच सर्वस्वीं याच वृत्तीमुळें करतां आला. शास्त्रीय शिक्षणाचा मार्ग सोपा जावा म्हणून परदेशांत आपले विद्यार्थी पाठविण्याची प्रथा आमच्याच काळांत आम्हांला सुरू करतां आली.

प्रश्न—आपल्या लहानपणाचा काळ व आजचा काळ यांतील फरक काय सांगतां येईल ?

उत्तर—फरक पुष्कळच पडला. खेडेगांवांतील धार्मिक रहाणी पुष्कळच बदलली. शहरांची भरभराट व शिक्षणांतील वाढ यांमुळें धार्मिक रहाणीचें जवळ जवळ उच्छेदन झाल्याप्रमाणे दिसते. पूर्वी ओवळ्याने जेवणास बसणें ब्राह्मणास अशक्य होतें. तसेंच दळण, कांडण इत्यादि घरगुती बाबतींत लोक स्वतःच स्वतः सर्व करीत असत. स्वच्छता मात्र आजचे मानानें कमी होती. खाण्यापिण्यांत दोनदां भोजन भरपूर घेणें हीच पद्धति सरसहा असे. करमणुकीचें कार्यकम म्हणजे जत्रा व तमाशे. सध्यां पुष्कळ बाबतींत सुधारणा झाल्य आहेत त्या उत्तम आहेत. परंतु काहीं बाबतींत मात्र मागचा काळ बर म्हणावा लागतो. अलीकडे चहा पिण्याचा प्रघात हा एक विशेष व अत्यंत नुकसानकारक प्रघात आहे.

आ रोग्या चे आ व शं

प्रश्न—आपल्या लहानपणच्या संवयीबद्दल माहिती घाल काय ?

उत्तर—हो, काहींच हरकत नाही; कारण लहानपणच्या एक, दोन गोष्टीं-मुळेंच आयुष्याला वळण लागलें असें वाटतें. आईच्या धर्मशील राहणीमुळें ती पहाटे उठून स्नान, संध्या, पूजा इत्यादि सर्व गोष्टी करीत असे. स्तोत्रपठणही बरेंच करीत असे. आमच्या धोम क्षेत्रीं बापू म्हणून साधु आले होते. राजापूरच्या शेवडयाकडे ते कारकून होते, पुढें विरक्त होऊन क्षेत्र शोधित धोमला आले. त्यांचेशीं माझा फार लवकर परिचय झाला व त्यांचा लळा लागल्याप्रमाणे तासून तास मी त्यांचेशीं बोलत असे. त्यांची वागणूक व विचार याचा परिणाम मजवर अजूनही आहे हें माझ्या मनस्थितीवरून माझ्या लक्षांत येतें. आजची माझी आनंदी वृत्ति सर्वेस्वीं त्यांच्या सहवासाचा परिणाम होय. लहानपणची धार्मिक वृत्ति व काटक वागणूक हा बापू यांच्या उपदेशाचा परिणाम होता. लहानपणीं पोहणें वगैरे गोष्टींतही आम्हांला नेहमीं उत्तेजन मिळत असे.

प्रश्न—आपल्या तरुणपणच्या वागणुकींत विशेष काहीं होतें काय ?

उत्तर—विशेष म्हणजे भविश्रान्त मेहनत ! शास्त्रीबोवांनीं हातीं घेतल्या-पासून न्यू इ. स्कूलमध्ये, सुरवातीला 'केसरी' छापखान्यात व नंतर स्वतःच्या छापखान्यात सतत अहोरात्र लक्ष पुरवून वाढ करण्याची खटपट केली. छापखान्यास कर्ज फार होतें. तेव्हां शिक्षणखात्याचे डायरेक्टर कडून मोडी बुकाचे टेंडर पास झालें. त्याचें काम फार भयंकर होतें. ३ महिने रात्रंदिवस काम केलें. पैशाकडे दृष्टि न ठेवता कामाकडे दृष्टि ठेवून केलेली मेहनत आज उपयोगी पडत आहे असें वाटतें. रात्री बुकबाइंडिंग, दिवसा लिथो प्रेस याप्रमाणें सर्व कामे आम्ही करीत असूं. लग्न न करण्याचा बेत बापूंच्यामुळें रद्द करावा लागला. हे सर्व उद्योग चालूं असतां. सार्वजनिक कार्य चालूं होतेंच. न्यू. इ. स्कूल व नंतर नूतन मराठी या शाळांची सुरवात आमचेंच हातची आहे. तरुणपणांतिल या सर्व खटपटी, मध्यम वयांतही सुरू होत्याच. स्वामी रामतीर्थ यांचेबरोबर अमेरिकेंतील प्रवास, तसेंच चानमधील छत्रे सर्कसबरोबरचा प्रवास या गोष्टी आयुष्यांत नेहमीं आठवणीत राहणाऱ्या आहेत.

(वरील सर्व उत्तरे देत असता त्यांच्या चेहऱ्यावर आत्मविश्वास व आयुष्याचें सार्थक वाटत असल्याचा आनंद स्पष्टपणें दिसून येत होता. त्यांच्या-

नि स र्गो प चार

आठवणी व गतायुष्यांतील प्रसंग लिहून घेतां घेतां मोठा ग्रंथ होईल, अशी कल्पना मनात येऊन गेली.)

प्रश्न—आपल्या या दीर्घ आयुष्यांत आपल्यावर एकादें गंडांतर आलें काय ? त्यांतून आपण कसे बरे झालांत ?

उत्तर—कळू लागल्यांपासून भयंकर स्वरूपांत कोणताच आजार झाला नाही. परंतु ४०।४५ वयाच्या सुमारास १॥ महिन्यानें अर्धशिशानें मात्र मी अतिस्तब्ध आजारी असें, ५।७ दिवस पडसें येई व लगेच अर्धशिशी दुखण्यास सुरवात होऊन तिचा अतोनात त्रास होई. त्यावर बरेच उपाय करून थकल्यावर शेवटीं पडसेंच न येईल अशा तऱ्हेची उपाययोजना केल्यानंतर आजार कमी झाला.

यानंतर मला अभिमान्याचा रोग जडला. तो मात्र फार दिवस होता. मुंबईचे नानासाहेब देशमुख यांनीं अत्यंत युक्तीनें मला ८॥ महिने दुग्धाहारा-
चर ठेवले होते. ह्या दुग्धाहारासाठीं श्रीमंत बाळासाहेब मिरजकरांनीं आमचेकडे म्हैस पाठविली होती. ह्या दुग्धाहाराची आठवण मला अगदीं ताजी वाटते. असो. त्यानंतर किरकोळ पडसें वगैरे क्वचितच येते. गेल्या कांहीं वर्षांत कांहीं प्रसंगां अतिश्रमाने थोडा त्रास झाला यापेक्षां बहुतेक कधींच त्रास होत नाही व झालाही नाही.

प्रश्न—पंडित मालवीयांच्या कायाकल्प-प्रयोग तसेंच आरोग्यसंपादनाचे प्रचलित मार्ग याबद्दल आपलें काय मत आहे ?

उत्तर—‘ व्यक्ती तितक्या प्रकृति ’ असें असल्यामुळे जी पद्धत एकांनें अव-
लंबिली ती जशीच्या तशीच दुसऱ्याला उपयोगी पडत नाही, मात्र तत्त्व एकच असू शकते. मालवीयांच्या कायाकल्पांत काहीं विशेष अर्थ आहे असें मला वाटत नाही. मनुष्य स्वस्थ बसला म्हणजे वजन वाढतेंच. त्यांच्या खाण्यांतील सुधारणेमुळे त्यांना हा फायदा झालेला आहे. कायाकल्प-प्रयोगांतील उपचार हे ‘ बाग्भट ’ या आयुर्वेदग्रंथांत आहेत. मुंबई येथील वासुदेवशास्त्री ऐनापुरे यांनीं या बाबतींत शोध घेऊन कायाकल्प प्रयोगाचा अर्थ लावून मला सांगितला आहे. हे ऐनापुरे शास्त्री केवळ आवड म्हणूनच वैद्यकीचा अभ्यास करूं लागले होते व आज त्यांची चिकित्सा अत्यंत प्रभावी आहे. वाग्भटामध्ये १६ स्नेहविधी, १७ स्वेदविधी १८ वमनविरेचन, १९ बस्तिविधी ह्या विधींची माहिती कायाकल्पाशां जुळते असें दिसतें. पळसवें झाड बुंध्यांत खोदून त्यांत

आ रो ग्या चे आ द् शि

आबळे भरावे, त्यावर कमळाची पाने घालून वर कमळ-चिखलाचे थर घालून ते सर्व बाजूनी पेटवावे. हे आवळ्याचे औषध व दुग्धाहार हे दोन महत्त्वाचे भाग कायाकत्पांत आहेत.

सर्वसाधारणतः वरील मार्ग विशेष कठीण आहे. परंतु रेंचक न घेतां बास्ति-विधीने पोट साफ ठेवणे व आहार व व्यायाम यासंबंधी विशेष काळजी घेणे हा मार्ग कोणालाही अवलंबितां येईल. औषधे घेणे, लक्षणावर औषधयोजना करून रोग नाहीसा करण्याची प्रचलित पद्धति जास्त रोग वाढविते. मी आतांपर्यंत बऱ्याच डॉक्टरना व वैद्यांना भेटलों. त्यांच्यापैकी प्रत्येकानें माझ्या राहाणीची चौकशी करून ती बरोबर असल्याचें सांगितलें. अलीकडे माझी छाती थोडी व मताकद झाल्याचें मुंबईच्या डॉक्टर देशमुखानीं सांगितल्यापासून मी चढणें वगैरे कमी करतो, परंतु बाकी सर्व बाबतींत माझा कोठलाच व्यवहार कमी पडला नाही. आमच्या घरांतही ताप वगैरेसारखे किरकोळ आजार कमी खाणें पाणी, फळें यामुळें बरे होत असतात. जरूरी नसतांना कांहीं थोडेंसें होतांच औषध घेणें ही गोष्ट रोग वाढविण्यासच कारणीभूत होते असें मला वाटतें. सर्व आरोग्येच्छुनीं हे लक्षांत ठेवावे कीं भरपूर काम करण्यामुळें वा मेहनत करण्या-मुळें रोग उत्पन्न होत नसतात, तर खाण्यापिण्यातील व विश्रांतीतील अनियमित-पणा यामुळें शरीरारोग्य बिघडण्यास सुरवात होते. दिवसभर काम करणाऱ्यानें खाणें-पिणें या बाबतींत नियमित राहिल्यास व मधून मधून पोट साफ कर-ण्याचा प्रघात ठेवल्यास बहुतेक आजार होण्याचा संभव नाही असा माझा अनुभव आहे.

(वरील उत्तर देत असतां त्यांनीं हिंदुस्थानांतील पुष्कळ पुढाऱ्यांची माहिती सांगितली. माजी राष्ट्राध्यक्ष जवाहरलाल तसेंच त्यागवीर सुभाषबाबू यांच्या सहवासातील गोष्टी, कलकत्यांतील कालीमाता वगैरेसारख्या देवदेवता, साधु-विभूतींची माहिती, मालवीयजी, गंगाप्रसादवर्मा इत्यादि गंगातीरावरील लोकांच्या आरोग्य ठेवण्याच्या मार्गांची माहिती, त्यातील गुणदोष, उत्तर हिंदुस्थानांतील प्रवासाच्या मजेदार हकीकती, आपल्या सव्याद्रि डोंगरांत राहाणाऱ्या श्री. द्रवीड वगैरेसारख्या दीर्घायुषी लोकांच्या सहवासांतील गोष्टी, इत्यादि बऱ्याच गोष्टी त्यांनीं सांगितल्या.

नि स र्गो प च्च ा र

आतां त्यांना फार त्रास होऊं नये अशा सदित्छेने मीं एक शेवटचा प्रश्न विचारण्याचें ठरवून म्हटलें,

प्रश्न—चीन, जपान, अमेरिका, इंग्लंड इत्यादि परदेशातील राहाण्पीबद्दल आपलें काय मत आहे ?

उत्तर—हिंदुस्थानांतील व या देशांतील राहाण्पीत महत्त्वाचा फरक म्हणजे मांसाहार. हिंदुस्थानापेक्षां किती तरी पटीनें जास्त असा इतरत्र मांसाहार चालूं आहे. चीनमध्ये हुकरें खाणारे फार. जपानांत आपल्याकडे जशा शेगा विकतात त्याप्रमाणें एका पातळ लाकडी पेटेंतून भात, माशांचे तुकडे, मसाला वगैरे पदार्थ ठिकठिकाणी विकण्यास ठेवतात. अमेरिका व इंग्लंडमध्ये खाण्याचे पदार्थ शक्यतो कच्चे व मसालेदार न करतां खाण्याची पद्धत विशेष आहे. तिखट, मीठ वा इतर चव आणणारे पदार्थ हे वरून लावून घेण्याची पद्धत विशेष आहे. त्या देशांतील निरोगी लोकांची संख्या जास्त असण्याचें कारण ही खाण्याची पद्धतच होय असें मला वाटतें. आपल्याकडे अजूनही खाण्यापिण्याच्या पद्धतींत बदल करावासा वाटत नाहीं हे आपलें दुर्दैव आहे. इंग्लंड, अमेरिका, जपान या देशांतून सर्व गोष्टी शास्त्रीय दृष्टीनें सुधारल्या जात आहेत. खाण्यापिण्याचे वगैरे प्रश्नही शास्त्रज्ञ विचारांत घेऊन जनतेला बरोबर मार्गावर आणीत आहेत. अशा प्रसंगी आपणही त्याचप्रमाणें विचार करून सुधारणा न केल्यास आपण जगाचे मागें राहिल्याचा दोष कोणाकडे ?

आरोग्य आणि दीर्घायुष्य

यासंबंधीचे अनुभव

[लेखक:—श्री. शंकर भालचंद्र बापट]

चित्रशाळेचे श्री. वासुकाका जोशी हे माझे फार जुने स्नेही आहेत. ते व मी जवळ जवळ समवयस्क (८० वर्षांचेवर) आहोत. त्यांना व मला आरोग्य-विषयाचा नाद आहे. ते थंदा एप्रिलचा ' ध्रुव ' मासिकाचा विशेष अंक काढीत आहेत, व त्यांत निसर्गोपचार या विषयावर लेख आहेत. त्या अंकात मी काही तरी या विषयासंबंधाने लिहावे असे त्या मासिकाचे संपादक रा. कानिटकर यांनी मला कळविले. विशेषतः माझे साधारण आरोग्य व हल्लीचे वय ह्याला कारणीभूत असलेल्या गोष्टी कोणत्या याचा थोडासा उल्लेख असावा असे त्यांचे म्हणणे होते. लोकहितदृष्ट्या त्यांचे म्हणणे मी कबूल केले व त्याप्रमाणे हा लेख लिहीत आहे.

अगदी लहानपणापासून व मला कळू लागल्यापासून माझी शरीरप्रकृति धडधाकट नव्हती; अगदी बेताची होती. लहानपणचे विकार म्हणजे कान, डोळे, दात ह्यांची आठवण आहे. तसेच पडसे, ताप, कावीळ वगैरे आजार झाल्याचे स्मरते. हे सर्व विकार मलावरोधामुळे झाले हे उघड आहे. त्या वेळी तसे कळले नाही. हे विकार जाण्यासाठी मी क्विनाइन नेहमी घेत असे. तसेच मलावरोधासाठी अनेक प्रकारच्या विलायती गोळ्या, देशी चूण पुष्कळ घेतली, परंतु मलावरोध गेला नाही. वयाच्या पन्नाशीच्या सुमारास अर्श (मूळध्याध) विकार झाला. तो मलावरोधाचा परिणाम आहे. तो बरा होण्यासाठी मला एकदां एका नामाकृत एम्. डी. डॉक्टरने शीचास साफ होणारे सारक भिक्श्वर दिले. व त्याने तो विकार त्यावेळी बरा झाला. त्यानंतर नेहमीचे खाणपिणे सुरू झाले व सहा महिन्यांनी पुन्हा तो विकार झाला. तेव्हा त्या डॉक्टरास विचारतां मलावरोध जाण्यासाठी त्याने मला दररोज एरडेल घेण्यास सांगितले. परंतु मला ते पटले नाही; कारण पूर्वीचा औषधांचा अनुभव मला माहीत होता. देशी व विलायती औषधांनी कोणतेही आजार व रोग कायमचे बरे होत नाहीत, हे मला पूर्णपणे तेव्हा कळले. नंतर मनुष्यमात्राला आजार व रोग कां होतात, ते

निसर्गोपचार

कायमपणे कसे बरे करावयाचे ही माहिती मिळविण्यासाठी ईप्रजी पुस्तके वाचू लागला. तेव्हां मला समजले की मनुष्यमात्र हाच आपल्या रोगास जबाबदार आहे. मनुष्य आपली चिंता आपल्या हाताने रचीत असतो. म्हणजे अनैसर्गिक खाणेपिणे व राहणे; हे जन्मभर चालू असते व त्याचाच परिणाम म्हणजे अकारणी मरण. अयुक्त आहार व विशेषतः अत्यशन व त्यानंतर अपचन-याचा परिणाम मलावरोध व नंतर सर्व प्रकारचे रोग, असे ज्ञान मला झाले. आरोग्यविषयक पुस्तके वाचण्याचा मला हा नाद गेली ३० वर्षे असून मी या विषयावर पुष्कळ ग्रंथ वाचले आहेत, मासिके वाचली आहेत व अजून वाचीत आहे. त्यांतील पुष्कळ सूचनांचा मी अनुभव घेतला आहे. त्यावरून औषधोपचारपद्धति ही तरी नव्हे. पूर्ण आरोग्य व दीर्घायुष्य ह्यास हितकर असा निसर्गोपचार हाच खरा मार्ग आहे, अशी माझी पक्की समजूत झाली आहे.

आरोग्य रक्षण व किरकोळ आजारांचे निराकरण करण्याकडे माझे नेहेमी लक्ष असे, व त्या दृष्टीने माझा यत्न असे. या बाबतीत पहिली गोष्ट म्हणजे ६० वर्षांपूर्वीपासून पहाटे उठून बाहेर फिरावयास जाणे ही होय. इ० स० १८७९ पासून मी सकाळी फिरावयास जात आहे व अजूनही जातो. सकाळचे थंड हवेत फिरण्यापासून शरीरास व मनास हुशारी वाटते. भूक लागते व सर्व रीतींनी बरे वाटते. फिरावयास जाण्यापूर्वी शौचास न झाले तर खिशांत पाण्याची बाटली घेऊन जात असे, त्यामुळे बाहेर पडल्यावर शौचास लागल्यास अडचण पडत नसे. या उपायाने पुष्कळ वेळ शौचास मदत होत असे. शौच-मुखमार्जन बाहेर करण्यात एक प्रकारचा आनंद वाटत असे. ही संवय पुष्कळ वर्षे होती. अलीकडे १० वर्षे शौचास नियमित होत असल्यामुळे बाहेर शौचास जाण्याचे कारण पडत नाही. फिरणे मात्र आज तारखेपर्यंत कायम आहे. दररोज सकाळी तास-दीडतास बाहेर फिरणे हे आतां पूर्ण अंगवळणी पडले आहे. ती संवय नैसर्गिक झाली आहे. फार पाऊस किंवा थंडी असेल त्या दिवशी निरुपाय म्हणून घरी जिना चढउतार करण्याचा व्यायाम करतो.

दुसरी गोष्ट म्हणजे १८९८ सालापासून सकाळी उठल्यावर थंड पाण्याचे स्नान करून फिरावयास जाणे, अशा प्रकारची संवय पुष्कळ वर्षे होती. अलीकडे मात्र सकाळी स्नान न करितां १०-११ वाजतां करतो. परंतु पाणी थंडच घेतो. फार तर एकादे वेळीं बादलीभर थंड पाण्यांत १ तपेली ऊन पाणी घालतो. थंड

मा रोग्य आ णि दी र्घा यु प्य

पाण्याने स्नान करणे हे अजून चालू आहे. थंड पाण्याचे स्नान हे शरीरास फार हितकर आहे. त्यापासून किरकोळ पडसे, ताप हे विकार जातात. अंगावर थंड पाणी घेतल्याबरोबर एक प्रकारचे नवचैतन्य आल्यासारखे वाटते व शरीरास व मनास आनंददायक वाटते व हुषारी वाटते. शरीरातील रक्ताभिसरण सुधारते. सकाळीं फिरणे व थंड पाण्याचे स्नान यामुळे बराच फायदा झाला. परंतु मलावरोधाची तक्रार अगदी गेली नाही. त्यासाठी तिसरा उपाय आहारसुधारणा हा १९१० पासून सुरू केला.

प्रथम दिवसांतून फक्त २ वेळच जेवण करावयाचे व मध्ये व सकाळीं कांदा एक खाणे पिणे करावयाचे नाही असे ठरविले. मात्र जेवणांत खाण्याचे पदार्थ नेहमींच होते. हे पांच वर्षे करून पाहिले. त्याने मुख्य तक्रार गेली नाही. परंतु शरीराची व मनाची हुशारी वाढली. शक्ति वाढली, परंतु शरीराचे वजन काही पौंड कमी झाले. परंतु शरीराला मानसिक काम करण्याची शक्ति कमी झाली नसल्याने वजन कमी झाल्याबद्दल फिकीर केली नाही. निसर्गोपचाराचे मार्गांत वजन कमी होणे ही डॉक्टर लोकांच्या मतासारखी महत्त्वाची गोष्ट नाही. शरीर व मन याची शक्ति कायम असून रोगनिवारण होत आहे किंवा नाही हेच मुख्य पहावयाचे असते. यावेळी चहा कॉफी कोको बगैरे पेये घेण्याचे बंद केले. आजतागायत ती बंदच आहेत.

यानंतर आरोग्यासाठी चौथा उपाय म्हणजे फिजिकल कल्चर मासिकांत व इतर पुस्तकांत दिलेले व्यायाम रोज नेमाने करू लागलो. व ते आज तारखेपर्यंत करीत आहे. सूर्यनमस्कार उन्हांत घालणे व इतर काही व्यायाम उन्हांत करीत असतो. त्या व्यायामाशिवाय अगदी अलीकडे योगासनं सुरू केली आहेत. हठयोगामध्ये अतिशुद्धानेही योगासने करावी असे लिहिले आहे. त्याप्रमाणे दररोज सकाळीं अर्धा तास व सायंकाळीं थोडा वेळ इतर व्यायामाबरोबर योगाची आसने नेमाने करतो. त्या आसनापैकी शीर्षासन व सर्वांगासन ही मला फारच फायदेशीर आहेत, असे अनुभवास आले. या दोन आसनांचा परिणाम पचनावर आहेच. परंतु त्यांचा विशेष म्हणजे डोक्याकडे रक्तप्रवाह जास्त झाल्याने डोळे सुधारतात व स्मरणशक्तीवर चांगला परिणाम होतो, असे समजले. सकाळचे फिरणे, थंडपाण्याचे स्नान, व्यायाम व दोन वेळ खाणे यामुळे मलावरोधाची मूळ तक्रार पुष्कळ कमी झाली. परंतु तो अगदी गेला नाही. त्यासाठी १० वर्षांपूर्वी आहारांत पूर्ण सुधारणा किंवा क्रांति केली. ती अशी

नि स र्गो प चार

कीं, भातभाकरी, पोळी वरण, तूपमीठ, तिखट मसाले हें सर्व सोडले आणि भाज्या व फळें हेच मुख्य खाण्याचे पदार्थ ठरविले व त्याप्रमाणें आजतागायत दररोज आचरणांत आणीत असतो. प्रथम थोडें जड वाटलें, परंतु आतां संवयीनें हेच पदार्थ आवडतात, तूपसाखर घातलेलीं पक्वान्नें किंवा पदार्थ आतां खात नाहीं व आवडत नाहीत. तसे पदार्थ होतां होईल तों टाळतो.

सध्यां माझा खाण्याचा दिनक्रम पुढीलप्रमाणें आहे:—

सकाळीं फिरून आल्यावर खरी भूक असल्यास ताजीं व सुकीं फळें थोडीं घेतों. नंतर ११ वाजण्याचे सुमारास जेवणांत एक वाटीभर कोशिंबीर, १ वाटी भर कच्चा अगर उकडलेला पाला व एक वाटीभर फळभाजी आणि नंतर भूक राहिली आहे असें वाटल्यास कधीं पोहे तर कधीं कसले तरी पिठाचें धिरडें वगैरे घेतों.

दुपारीं पाच वाजण्याचे सुमारास खाण्याची खरी इच्छा झाल्यास रसदार व इतर फळे थोडीं खातो. रात्रीं मुख्य खाणें नसून कसलें तरी पेय घेतों. किंवा भाजिचें सार घेतो. हा आहार घेऊं लागल्यापासून मलावरोधाची तक्रार अगदीं गेली. व इतर किरकोळ तक्रारी म्हणण्यासारख्या नाहीत. भाजी खाणें हें एक प्रकारचें रामबाण औषध आहे. फळें आणि भाज्या फार तर कवचीचीं तैलयुक्त फळें (नारळ, बदाम वगैरे) यावर कोणत्याही माणसाचें धारणपोषण चागलें होईल व त्यास साधारणतः रोग किंवा आजार होणार नाहीत आणि असतील ते नाहीसे होतील अशी खात्री आहे. एवढें खरें कीं याप्रमाणें आचरण करण्यास मनोनिग्रह लागतो आणि तो पुष्कळांत नसतो. मला कोणत्याही प्रकारचें तंबाखू, तपकीर वगैरे कसलेही व्यसन नाहीं. सुपारीच्या खाडाचेंही नाहीं.

याप्रमाणें थोडक्यांत मला जो अनुभव आला त्याचें वर्णन केले आहे. एवढें खरें कीं वयाच्या मानानें बऱ्याच शक्ति कमी झाल्या आहेत. परंतु म्हातारपणचे भयंकर रोग मजला नाहीत. व साधारण आरोग्य आहे.

अजून सर्व गोष्टींत माझे स्वावलंबनाचें तत्त्व कायम आहे व असे अखेरपर्यंत रहावें अशी इच्छा आहे. आरोग्य व दीर्घायुष्य हें मुख्यत्वेकरून व्यायामावर अवलंबून नसून आहारावर आहे अत्याहार हें रोगाचें आदिकारण असून अल्पाहार किंवा मिताहार किंवा लंघन हीं शरीरस्वास्थ्याचीं साधनें आहेत.

शेवटीं या कार्मीं मला एवढेंच सांगावयाचें आहे कीं, **हितभूक् मितभूक् फलशाकभूक्** हें तत्त्व सर्व काळीं ध्यानांत ठेवून आचरण ठेवलें तर जीवन सुखदायक होईल.

माझे दुग्धाहारचे प्रयोग.

(लेखकः—श्री. ज्यं. रं. देवागिरीकर.)

१९२५ सालची गोष्ट. सुमारे महिना दोन महिने मला बारीक ताप येऊ लागला. डॉक्टरचें औषध सुरू केले. पण त्यानें ताप हटेना. डॉक्टर म्हणत मलेरिया आहे. ताप बारीक असल्यामुळें किनिनचा डोजहि लहान असे. दररोज ताप येई. काम करावयास उत्साह वाटेना. फिकेपणा वाढत चालला. भूक गेली. काय करावें तें सुचेना. अखेरीस विजेच्या सहाय्यानें घाम येण्याचा प्रयत्न केला. पण त्या प्रयोगापासून फायदा न होतां अनर्थ मात्र झाला. दोन दिवस अर्धा तास हा प्रयोग करवून केला. पहिल्या दिवशीं सपादन घाम आला. बरें वाटलें म्हणून दुसऱ्या दिवशींहि विजेच्या ब्लॅकटानें स्नान घेतले. त्याहि वेळीं घाम सारखा पाझरूं लागला. रात्रीं दोन वाजण्याच्या सुमारास झोपेंतून जागा झालों. सूप फडफडावे तसा आवाज येऊं लागला. क्षणार्धांत काळजाची फडफड सुरू झाल्याचें वाटलें. मिनिटाला २०० ठोके पडत असल्याचें डॉक्टरांनीं सांगितले. इंजेक्शन्स घेतलीं व ठोके कमी झाले हालचालीला बंदी झाली. तापहि हटेना. आंतडीं पिळबदून टाकलीं गेलीं. दुसऱ्या दिवसापासून पोटांनें ताळ सोडला. जोपर्यंत जागा असे, तोपर्यंत ढेकरामागून ढेकरा येत ढेकरांना उसंत नव्हती. अवरोध सुरू झाला. हवापालट केली. काळजाचा त्रास, ताप, पचनशक्तीचा पूर्ण लोप व अवरोध अशा तापचतुष्टयांनीं प्राप्त झालें.

त्यानंतर तीन वर्षेपर्यंत सर्व पॅथीचे प्रयोग करवून घेतले व प्रत्येक पॅथीला सहा सहा महिने अवसर दिली. काढे, चूर्णे, भस्में, इंजेक्शन्स, औषधांचे डोस, होमिओपाथिक पावडरी व गोळ्या या सर्व औषधांना शरीराच्या प्रयोगशाळेंत स्थान दिलें. कांहीं महिन्यांनीं इतर रोगांच्या वास्तव्यामुळें तापानें रजा घेतली. पण काळजाचें काम नीट चालेना. सुमारे आठ वर्षे भुकेची जाणीवच नष्ट झाली. पचन व उत्सर्जन या क्रिया स्वाभाषिकपणें होतचना. कोणी उपाय सांगेल

नि सर्गी प चार

त्यावर विश्वास ठेवू लागलो. ७।८ मैल दररोज सकाळसंध्याकाळ स्पेट करू लागलो. नुसत्या पोळीभाजीवर दोन वर्षे काढलो. ५ वर्षांत दहा पांच वेळां-शिवाय भातहि खाल्ला नाही. आसनं करू लागलो. सूर्यनमस्काराचे प्रयोग केले. टब-बाथ घेतलें. अमेरिकेंत मॅक्फेडनकडे धाव घेऊन त्यांचा सल्ला घेतला. पण दिवसेंदिवस बरें वाटण्याऐवजी प्रकृति खंगतच चालली.

या सर्व आपतीला कंटाळून जीव नकोसा वादूं लागला. पण त्या वेळां पाश्चात्य देशांतील आरोग्यविषयक वाङ्मय वाचण्याचा मला नाद लागला. त्यात दिलेली 'अमुक रोग कसा बरा झाला' वगैरे वर्णनें वाचून उत्साह वाटू लागला. त्याचेहि प्रयोग करू लागलो. सूर्यप्रकाश, हवा, व्यायाम, आहार व पाणी या निसर्गाच्या साधनपंचकाकडे पूर्ण लक्ष देऊं लागलो व एकाद्या आहि-तामीप्रमाणें यमनियमांचे काटेकोर पालन करू लागलो. पण त्यानेंहि बरें वाटेना. शेवटीं मनाचा निश्चय करून दुग्धाहाराचे प्रयोग करण्याचें ठरविलें. त्याकरितां मॅक्फेडनचें 'मिरॅकल ऑफ मिल्क' हें पुस्तक विकत आणलें. त्या आहाराची संपूर्ण माहिती करून घेतली आणि एके दिवशीं दुग्धाहाराला सुरुवात केली.

मी या आहारावर प्रथम ९ महिने आणि नंतर पांच महिने असे एकंदर १४ महिने काढले. या आहारामुळें माझी पूर्ण रोगमुक्तता झाली असें जरी मी खात्रीपूर्वक सांगू शकत नसलों तरी त्या आहारामुळें पुढें प्रकृति सुधारत गेली हें निर्विवाद आहे.

हा आहार धेणें म्हणजे राजमार्गाचा अवलंब करणें आहे; त्यांत संकट नाही. धोका नाही, रोग वाढण्याचा संभव तर नाहीच नाही. पण त्याकरतां मनावर विलक्षण ताबा लागतो. क्षणोक्षणीं प्रयोग सोडून द्यावा असें वाटतें. माझ्या अनुभवावरून मी असें खात्रीपूर्वक सांगू शकतो की, कोणत्याहि जीणें रोगावर दुग्धाहारासारखा दुसरा इलाज नाही. हा इलाज शहरासारख्या ठिकाणीं फार खर्चाचा असतो. महिना साठ साठ रुपयेपर्यंत नुसतें दूध घ्यावें लागे. या प्रयोगाची संपूर्ण माहिती मी खाली देत आहे व ती प्रत्यक्ष अनुभवाची असल्यामुळें माझ्याप्रमाणें जे रोगग्रस्त असतील त्यांना उपर्योगी पडल्याशिवाय राहणार नाही.

हा आहार सुरू करण्यापूर्वी एक दोन दिवस लंघन करावें. तिसऱ्या दिवशीं आहाराला सुरुवात करावी. गाईचें दूध मिळालें तर उत्तमच. नाही तर

माझे दुग्धाहाराचे प्रयोग

म्हशीचें दूध घ्यावें. मी म्हशीचेंच दूध घेत होतो. सकाळीं आठपासून रात्रीं आठ वाजेपर्यंत म्हणजे फक्त बारा तास दूध घ्यावें आणि बारा तास पोडाला विश्रांति द्यावी. कर्मांत कमी ३ शेर व जास्तीत जास्त पांच शेर दूध घ्यावें. पहिले सात आठ दिवस तीन शेर दूध जात नाही. तेव्हां १॥ शेरापासून सुरुवात करावी. तासाला अर्धापाव दूध घ्यावें, नंतर पावशेर दूध घ्यावें. पण एका वेळीं पावशेरापेक्षा जास्त दूध घेऊं नये. पुढें पुढें दुधाचे प्रमाण जसजसें वाढत जाईल तसतसें अर्ध्या पाऊण तासांनीं पाव पावशेर दूध घ्यावे. दर आठ दिवसांनीं वजन करावें. हा दुधाचा आहार चालूं असतां ओकान्या घेतात, पहाटे घाम येतो, रेंच तर सारखे कांहीं दिवस होत असतात. पण शरीरांत नवी घडण होत असल्यामुळें असल्या प्रतिक्रियेला घाबरूं नये. पाण्याची गरज भासत नाही. पण जरूर वाटल्यास खुशाल पाणी प्यावें. दररोज अवश्य असेल तर एक पिंट पाण्याचा एनिमा घ्यावा. दुधामुळें पोट फुगते. मनुष्य कंटाळतो. दूध दृष्टीला असह्य होतें. पण अशा अडचणींना जुमानूं नये. कागदी लिंबू जर थोडेंसें घेतलें तर ओकारीची भावना जाते.

दूध तापविण्याची विशिष्ट रीत आहे, तिचाच अवलंब केला पाहिजे. एका मोठ्या पातेल्यात पाणी घालावें व त्या पाण्यांत दुधाचे भाडें ठेवावें. दुधाला अग्नीचा प्रत्यक्ष स्पर्श झाल्यास दुधातील जीवनद्रव्यें मरून जातात. म्हणून अप्रत्यक्षपणें दूध गरम करावें. उकळत्या पाण्यांत अर्धा तास दूध ठेवल्यास त्यांतील अपायकारक अंश नष्ट होतो. ज्या गाईचें अगर म्हशीचें दूध घ्यावयाचें ती निरोगी असावी व सरकी, चूण, भुस्सा खाणारी नसावी. गवत व वनस्पति खाणारें जनावर असल्यास उत्तम. कित्येक वेळां जनावर रोगी का निरोगी हें आपणांस कळत नाही. अशा वेळीं तीन-चार गाईचें अगर म्हशांचें मिसळलेलें दूध घेणें बरे.

दुग्धाहारावर असतांना इतर कांहीहि खाऊं अगर पिऊं नये. विभिन्न आहारामुळें प्रयोगाला पूर्ण संधि मिळत नाही. पण दुग्धाहार चालविणें अशक्य आहे अशीच जर पाळी आली तर ताक घ्यावें, किंवा एखादें दुसरें आवट लिंबू घ्यावें आणि त्यांनाहि दम धरवला नाही तर मुसंबी किंवा द्राक्षें घ्यावी. पण ही पालट दिवस दोन दिवसापेक्षा अधिक नसावी. पुनः दुग्धाहार सुरू करावा.

नि स गों प चार

१. दुधापेक्षां ताकाचा प्रयोग हा मात्र अधिक बरा वाटला आणि चार महिने मी ताकावर काढले. पण दही विरजण्याची रीत मात्र महत्त्वाची आहे. त्याकरतां सात आठ भांड्यांत दूध विरजावें लागतें. रात्री विरजलेलें दही सकाळीं घ्यावें. सकाळीं विरजलेलें दुपारी घ्यावें व दुपारीं विरजलेलें तिसऱ्या प्रहरीं मोडावें. दही आंबट होऊं देणें हितावह नाही. ताकात मीठ वगैरे घालूं नये. ताकाची शिसारी फार लवकर येते व दुधापेक्षा ताक जास्तहि घ्यावें लागतें. घुसळलेल्या दह्यांत पाणी घालणे अवश्य असतें. ह्यामुळें पोटांत पातळ पदार्थांचें प्रमाण जास्त जातें. शिवाय ठराविक म्हणजे तनि, चार शेराच्या दुधाचें प्रमाण टिकवावेंच लागतें. ताकांत दुधाचे सर्व गुण आहेत पण एक गुण अधिक आहे. ताक पचविण्यास पोटाला दुधाइतकी मेहनत पडत नाही. दुधापेक्षां ताक श्रेष्ठ आहे असें मला वाटतें. त्यामुळें शक्ति कमी होत नाही.

दूध व ताक घेण्याची रीतहि महत्त्वाची आहे. घटघटां दूध अगर ताक प्याल्यानें फायदा होत नाही. त्यांत लाळ मिसळली जात नाही. तेव्हां हळूहळू थोडें थोडें दूध घ्यावें. काचेच्या नळीनें घेतलें तरी हरकत नाही. पण पाण्याप्रमाणें दूध घेऊं नये.

या आहारावर असतांना पूर्ण विश्रांति घ्यावी असें शास्त्रज्ञांनीं सांगितलें आहे. या पूर्ण विश्रांतीमुळें चांगला गुण येतो असें म्हणतात. मी अशी विश्रांति घेतली नाही, एवढेच नव्हे तर फिरणें, व्यायाम, नोकरी करीत होतो. त्यामुळें कदाचित् मला पूर्णपणें बरें वाटलें नसावें. हा आहार चालू असतां दमल्यासारखें बिलकूल वाटत नाही. काम करावयास उत्साह वाटतो. पण काम करीत असतां अर्ध्या अर्ध्या तासानें घ्यावयाचें दूध मात्र टाकूं नये व तसें मी टाळीत नसे.

हा दुग्धाहार सर्व रोगांचा संहार करणारा आहे असें शास्त्रज्ञ सांगतात. मला त्यापासून उत्तम फायदा झाला. हा आहार सहा आठवडेपर्यंत घ्यावा असें सांगितलें आहे. आहाराला सुरवात केव्हांहि करावी; पण पाऊस पडल्यावर नवा चारा येतो, त्या वेळीं ह्या आहारास सुरवात करावी. सहा आठवड्यांत बरें वाटलें नाही, तर दुग्धाहार पुढें सुरू ठेवावा. आपण दुधावर रहातो म्हणजे

माझे दुग्धाहाराचे प्रयोग

काहीं अलौकिक गोष्ट करतो अगर दिव्य करतो असे समजण्याचे कारण नाही. जन्मभर दुधावर रहाणारी कितीतरी माणसे आहेत.

दुधाचा आहार चालू असता आठवड्याला एक दोन पौंड वजन वाढते. वजन जर वाढले नाही तर त्याला कमी दूध हें कारण आहे. शेर दीड शेरावर रहाणे म्हणजे दुधावर रहाणे नव्हे. अशा अपुऱ्या दुधाने रोगनिवारण होत नाही व मग या आहाराला नावे ठेवणेहि निरर्थकच होते. पुष्कळ लोक शेर दीड शेर दूध घेतात, फळे खातात आणि आपण दुग्धाहारावर आहो असे म्हणतात. पण ते अगदी खोटे आहे. दुधाने सारे शरीरयंत्र धुवून निघावे लागते व त्याकरतां पुष्कळ दूध घ्यावे लागते व वर सांगितलेल्या पद्धतीने घ्यावे लागते.

ह्या आहारावर असतां जिभेचा पांढुरकेपणा जात नाही. पण त्याला भिण्याचे कारण नाही. थोडा फिकटपणाहि येतो. काहीं दिवस आहार बदलल्यामुळे थकल्यासारखे वाटते. अन्न खाण्याचा मोह होतो. पण ह्या तक्रारी महत्त्वाच्या नाहीत. त्यामुळे आहार सोडू नये. मधून मधून एखादा दुसरा दिवस दूध बंद केले तरी हरकत नाही. महिना पंधरा दिवस शक्यतेप्रमाणे पूर्ण विश्रांति घ्यावी. काळजी व दगदग करू नये.

दुधाचा आहार सोडताना जपून सोडावा लागतो. निम्मा दिवस दूध व निम्मा दिवस फळे असा एक आठवडा आहार ठेवावा. त्यानंतर एकदा कोंब्यासह पोळी, नुसती उकडलेली पालेभाजी, थोडेसे लिंबू, भरपूर ताक, दूध घ्यावे व लोणीहि खावे. मुगाची सालीसह डाळ शिजवून खावी. मसाले, तिखट वगैरे उत्तेजक पदार्थ खाऊ नयेत. काही दिवसानंतर शास्त्र जरी समजले नाही तरी प्रत्येक मनुष्य हा स्वतःपुरता डॉक्टर होऊ शकतो. मला शास्त्र माहीत नाही व त्या दृष्टीने मी हें वर्णन केलेहि नाही. मात्र शास्त्रज्ञाच्या अनुभवावरून मी हा आहार आंखला.

दुग्धाहार चालू असता डॉक्टर-वैद्यांच्या मोहाला बळी पडून औषध घेऊं नये. शुद्ध दुग्धाहार घ्यावा. दूध घेताना साय काढू नये. वर वर्णन केलेल्या पद्धतीप्रमाणे दूध तापवल्यास सोय चढतच नाही. पण थोडासा साईचा पापुद्रा जो येतो तो तसाच दूध सारखे करून घ्यावा. ओकाच्या अगर रेंव झाले तरी त्यामुळे भिण्याचे कारण नाही.

नि स र्गो प चार

अशा पद्धतान मीं एकंदर १४ महिने काढले. त्यानंतर चार वेळ तुरुंग जाण्याचे प्रसंग आले. तुरुंगांत असतांना मला पचनाचा त्रास पुन्हां होऊं लागल पण बाहेर आल्यानंतर माझी प्रकृति पूर्ण सुधारली व सध्यां कोणत्याहि प्रकारास त्रास होत नाही. माझी अशी पूर्ण खात्री आहे कीं, दूध हें रोग नाशक आहे त्यामुळें अनेक जुनाट रोग समूळ नष्ट होतात. कधीं कधीं औषधामुळें रोग दबतात पण ते पुनः सुरू होतात. दुधामुळें जी सुधारणा होते, ती मात्र कायमच होते. झटकापटकी होणारे साथीचे रोग सोडल्यास बाकीच्या कोणत्याहि दमवणाऱ्या रोगाला अगर रोगाच्या भावनेला दुधासारखा इलाज नाही. क्षयरोगासारख्या रोगावर देखील हा प्रयोग केल्यास हा फायदा होतो. पण त्या बाबतींत तज्ज्ञांचा सल्ला घेणें चांगलें. पण असाध्य व सुसाध्य रोगावर दुधासारखा दुस्स इलाजच सांपडणें कठीण. पोटांतील गळवें, संप्रहणी वगैरे रोगांवर दूधताकाचा उत्कृष्ट परिणाम होतो.

मला आलेल्या अनुभवावरून मीं कांहीं जणांना दुग्धाहारावर रहाण्याचा सल्ला दिला. त्यांनाहि चांगला फायदा झाल्याचें मला सांगण्यांत आलें. पण दुग्धाहार हा प्रायोगिक अवस्थेंत नाही. तो सिद्ध आहार आहे. तेव्हां कोणत्याहि विकारापासून कसलाहि काल्पनिक अगर प्रत्यक्ष त्रास होत असला तर ताबडतोब या आहाराचा अवलंब करावा. किरकोळ विकारावर तीनचार आठवडे जर दुग्धाहार घेतला तर फारच आश्चर्यकारक बदल दिसून येतो. श्रद्धा, उत्साह व खात्री मनांत बाळगावी व चिकाटीनें हा प्रयोग करावा म्हणजे रोग मुक्त, तेजस्वी होतां येतें आणि आयुष्यांत आठ दहा वर्षांची तर खास भर पडते.

